

”Olen ollut onnellinen löytäessäni keinon muistaa tärkeät asiat”

Käsitöiden tekijöiden kertomuksia käsitöiden tekemisen yhteyksistä keskittymiseen

Käsityökasvatuksen
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Emilia Jokela

Ohjaaja:
Dosentti Jaana Lepistö

16.4.2021
Rauma

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Käsityökasvatus

Tekijä: Emilia Jokela

Otsikko: ”Olen ollut onnellinen löytäessäni keinon muistaa tärkeät asiat” – Käsitöiden tekijöiden kertomuksia käsitöiden tekemisen yhteyksistä keskittymiseen

Ohjaaja: Dosentti Jaana Lepistö

Sivumäärä: 48 sivua, 2 liitteet

Päivämäärä: 30.3.2021

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli perehtyä käsitöiden ja keskittymisen väliseen yhteyteen, sillä käsillä tekeminen erilaisten tilanteiden yhteydessä on yleistynyt. Ilmiötä tutkittiin perehtymällä siihen, millaisia näkemyksiä tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä oli käsillä tekemisestä keskittymistä tukevana toimintana. Tutkielma toimii aiheeseen perehtyvänä esitutkimuksena, koska aiheesta ei ole vastaavia aikaisempia tutkimuksia. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen, sillä aiempaa tutkimustietoa käsitöiden ja keskittymisen välisestä yhteydestä ei alan tutkimuksista löydy. Ajankohtaisuudesta kertoo myös se, että käsitöiden tekijöihin törmää nykyään usein esimerkiksi luennoilla ja koulutustilaisuuksissa.

Ilmiötä lähestyttiin laadullisen tutkimuksen menetelmistä narratiivisena tutkimuksena ja aineisto muodostui 10:stä kirjoitetusta kertomuksesta. Tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuneet olivat kaikki naisia, joista nuorin oli kirjoittamisen aikana 31-vuotias yliopisto-opiskelija ja vanhin 72-vuotias eläkeläinen. Narratiivien kirjoittajat tavoitettiin osallistumiskutsun avulla, joka julkaistiin useammassa sosiaalisen median ryhmässä ja erään käsityöryityksen Facebook-sivulla. Kertomus oli mahdollista lähettää sähköisesti tai fyysisenä kirjeenä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, joka toteutettiin kahdessa osassa; kertomukset analysoitiin ja esiteltiin ensimmäiseksi yksilöinä, jonka jälkeen toteutettiin toinen analyysi, jossa etsittiin kertomuksissa toistuvia teemoja ja aiheita.

Kertomuksissa toistuivat seuraavat teemat: tilanteet, pandemia-aika, keskittyminen ja käsityöt, keskittymishäiriöt, käsityötekniikat ja reaktiot. Narratiiveissa esiintyneissä tilanteissa käsitöitä tehtiin keskittymisen edistämiseksi joko kotona tai sen ulkopuolella. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi luennot, kokoukset ja television katselu. Tilanteiden kohdalla pandemia-aika näkyi esimerkiksi etäkokouksina, -koulutuksina ja -luentoina. Koska kotoa käsin on välttämätöntä keskittyä kuuntelemaan ja seuraamaan, etänä toteutettavat tilaisuudet mahdollistavat sen, että henkilöt voivat saman aikaisesti tehdä käsitöitä.

Jokaisessa (n=10) kertomuksessa kuvattiin positiivisesti, kuinka käsityöt vaikuttavat keskittymiseen: on helpompi seurata ja kuunnella, eivätkä ajatukset lähde harhailemaan. Narratiiveista käy kuitenkin ilmi, että käsitöiden tekemiselle erilaisissa tilanteissa oli taustalla kahdenlaisia motiiveja: parempi keskittyminen sekä ajankäyttö. Keskittymishäiriöistä kirjoitti kolme (n=3) henkilöä, mutta kenelläkään heistä ei ollut virallista diagnoosia. Näiden kirjoittajien mielestä käsillä tekeminen auttaa heitä olemaan paremmin läsnä erilaisissa tilanteissa sekä pysymään paikoillaan. Aineistossa käsityötekniikoiden kirjo oli monipuolinen. Vaikka tekniikoissa oli eroja, olivat kaikki henkilöt yhtä mieltä siitä, että keskittymistä tukevan käsityön on oltava malliltaan yksinkertainen, tekniikaltaan helposti muistettava ja kätevästi mukana kuljetettava. Muiden henkilöiden reaktioista käsillä tekemistä kohtaan kirjoitti kuusi (n=6) henkilöä, ja reaktiot olivat olleet sekä positiivisia että negatiivisia.

Aineistossa esiintyvien toistuvien teemojen perusteella voidaan todeta, että käsitöiden tekemisen ja keskittymisen välillä on olemassa yhteys. Lisätutkimuksia kuitenkin tarvitaan, koska tämän tutkielman aineisto on pieni (n=10), eikä tutkimuksen tuloksia voida yleistää. Tutkielman tavoitteena oli kerätä mahdollisimman monipuolinen aineisto, jossa on edustettuna eri-ikäisiä henkilöitä ja, jotka edustavat eri sukupuolia. Koska kertomusten kirjoittajat identifioivat kaikki itsensä naisiksi, miesten näkökulmaa ilmiöstä olisi hyvä selvittää jatkotutkimusten avulla.

Avainsanat: käsityöt, käsillä tekeminen, keskittyminen, flow-tila, multitasking, tarkkaavaisuus.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIELMAN KESKEISIMMÄT KÄSITTEET	3
2.1	Keskittyminen.....	3
2.2	Käsityö ja käsitöiden tekeminen	7
3	TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYSMALLI, TUTKIMUSASETELMA JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	10
3.1	Teoreettinen viitekehysmalli	10
3.2	Tutkimustehtävä ja tutkimusasetelma.....	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	14
4.1	Laadullinen tutkimus.....	14
4.2	Laadullinen tutkimus ja eettisyys	15
4.3	Kertomukset laadullisen tutkimuksen menetelmänä	16
4.4	Aineiston keruun toteuttaminen ja saturaatio	19
4.5	Aineiston analysointi	21
5	TUTKIMUSAINEISTO	23
5.1	Tutkimusaineiston kuvailua	23
5.2	Kertomukset yksilötapauksina.....	23
5.3	Aineistosta esiin nousevia toistuvia teemoja	32
5.4	Toistuvista teemoista johdetut tutkimustulokset	40
6	TULOSTEN JA TUTKIELMAN TARKASTELUA	42
6.1	Johtopäätökset.....	42
6.2	Pohdinta	43
6.3	Tutkimuksen luotettavuus	45
6.4	Ideoita jatkotutkimuksiin	48
	Lähteet	50
	Liitteet	56
	Liite 1. Osallistumiskutsu	56

1 JOHDANTO

Aivot laulavat riemusta, kun teet käsitöitä. Näillä sanoin on otsikoitu Ylen julkaisema artikkeli, jossa perehdytään siihen, mitä eskarilaisen Oonan aivoissa tapahtuu, kun hän tekee käsitöitä. Artikkelin mukaan aivojen monipuolinen käyttö pitää ne hyvässä kunnossa. (YLE 27.12.2019.) Käsitöiden tekeminen aktivoi ja stimuloi aivoalueita ja niiden välisiä yhteyksiä laaja-alaisesti. Se stimuloi aivokuoren alueista näkö-, tunto- ja liikealueet. (Huotilainen & Peltonen 2017, 175.)

Kodin ulkopuolella tapahtuva käsillä tekeminen, esimerkiksi neulonta, voi kuitenkin saada osakseen paheksuntaa, kuten kirkossa messun aikana neuloneet naiset saivat huomata. Haastateltaessa naisia, he kertoivat tekevänsä käsitöitä messuissa muun muassa sen takia, että ajatukset eivät lähde harhailemaan. (Kirkko ja kaupunki 10.2.2017.)

Iltasanomat uutisoi maaliskuussa 2020, kuinka eduskunnan puhemies Matti Vanhanen piirtelee istuntojen aikana erilaisia luontoaiheisia kuvia kokouspapereiden reunoille. Vanhasen mukaan hänen toimintansa voi jonkun mielestä olla sopimatonta, mutta hänelle itselleen se on osa keskittymistä. (Iltasanomat 2.3.2020.)

Luentosaleissakin voi helposti nähdä useamman kuin yhden opiskelijan, jolla on jonkinlainen käsityö mukana. Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori Minna Huotilainen kertoo teoksessaan Näin aivot oppivat (2019) antavansa jokaiselle hänen luennoillaan käsitöitä tekevälle positiivisen erityismaininnan (Huotilainen 2019, 271).

Tutkimusaineistona käytän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kertomuksia, eli narratiiveja. Aineistosta pyrin löytämään kirjoittajien näkemyksiä käsillä tekemisen ja keskittymisen välisestä yhteydestä.

Aihe on ajankohtainen, sillä käsitöiden tekeminen julkisilla paikoilla on ilmiö, johon voi nykyään törmätä helposti, vaikka kahviloissa. Esimerkiksi Seinäjoella ja sen lähialueella kokoontuvan neulepiiriin voi tavata paikallisista kuppiloista kerran viikossa. Neulepiirin kokoontuminen liittyy vahvasti yhteisölliseen toimintaan, jossa tärkeää on hyvä tunnelma, kokemusten jakaminen ja ohjeiden pähkäileminen yhdessä. (YLE 1.2.2020.)

Olen kuitenkin valinnut tutkimukseni kohteeksi erityisesti käsillä tekemisen yhteyden keskittymistä tukevana toimintana. Aihe on itselleni läheinen, koska teen usein luennoilla ja

seminaareissa käsitöitä. Huomaan ajatusteni lähtevän helposti laukkaamaan asiasta toiseen, jos käsilläni ei ole jotain tekemistä, kuten helppoa neuletyötä. Jos jostain syystä unohdan käsityöni kotiin, huomaan eksyväni ennemmin tai myöhemmin selaamaan puhelimesta joko Instagramia tai Pinterestia, vaikka kuinka yritän keskittyä kirjoittamaan luennosta muistiinpanoja.

Etsiessäni aiheesta aikaisempia tutkimuksia, löysin Autin (2018) pro gradu -tutkielman, joka kirjallisuuskatsauksella lähestyi aihetta käsitöitä luennoilla tekevien opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimustuloksina Autti esittelee erilaisia muutosehdotuksia, joilla korkeakouluopetuksessa voitaisiin ottaa paremmin huomioon käsillä tekemisen ja oppimisen välinen yhteys. (Autti 2018, 12, 78.) Koska käsitöiden ja keskittymisen välisestä yhteydestä ei löydy Autin (2018) pro gradu -tutkielman lisäksi muita aikaisempia tutkimuksia, on tälle tutkimukselle aiheen ajankohtaisuudenkin näkökulmasta selkeä tarve.

Seuraavassa luvussa tulen tarkastelemaan tutkielmani keskeisimpiä käsitteitä. Näitä käsitteitä ovat: keskittyminen, tarkkaavaisuus, flow-tila, multitasking, käsityö ja käsillä tekeminen.

2 TUTKIELMAN KESKEISIMMÄT KÄSITTEET

2.1 Keskittyminen

Tarkkaavaisuus

Kun puhutaan keskittymisestä, on olennaista puhua myös tarkkaavaisuudesta. Villasukan silmukoita luodessamme keskityimme käsien työskennellessä laskemaan, montako silmukkaa olemme jo luoneet. Tällaisessa tapahtumassa tarkkaavaisuutemme keskittyy johonkin tiettyyn kohteeseen, eli silmukoiden luomiseen ja laskemiseen, ja sulkee ympäriltä tulevat ärsykkeet, kuten esimerkiksi puheen pois. Tarkkaavaisuus on olennainen osa arkielämässä toimimista, koska sen avulla aivomme valikoivat kerrallaan yhden asian, joka esiintyy tietoisuudessamme erittäin selkeänä ja tarkkana, samaan aikaan, kun aivot vaientavat muita ärsykeitä. (Huotilainen & Moisala 2018, 14, 16.)

Aivoalueista etuotsalohkojen käyttöönotto on keskeisessä osassa, kun tarvitsemme toiminnanohjausta tai tarkkaavaisuutta keskittymiseen. Näitä kyseisiä aivojemme alueita pidetään kaikista kehittyneimpänä osana. (Huotilainen & Moisala 2018, 19.) Ei olekaan ihme, että sitä kutsutaan aivojemme kapellimestariksi; etuotsalohko nimittäin ottaa vastaan aivokuoren muilta alueilta tulevia viestejä ja punoo ”yhteen monisyisiä toimintoja, kuten muistia, älyä ja tunteita” (Nordengen 2016, 31).

Tarkkaavaisuuteen keskittyvää tutkimusta on toteutettu esimerkiksi pitkittäistutkimuksen avulla. Yhdysvalloissa toteutettiin pitkällä aikavälillä tutkimus, jossa selvitettiin, miten television katselu ja videopelien pelaaminen vaikuttavat tarkkaavaisuuteen negatiivisesti. Tutkimuksen ensimmäinen koeryhmä koostui 1323:sta alakoulun kolmos-, nelos- ja viidesluokkalaisesta oppilaasta ja heidän vanhemmistaan. Toinen koeryhmä koostui 210 nuoresta aikuisesta, jotka olivat yliopisto-opiskelijoita ja, jotka saivat osallistumisestaan osittaisen kurssimerkinnän. (Swing, Gentile, Anderson & Walsh 2010, 214–216.)

Tutkimustulosten mukaan niin televisiolle kuin videopeleille alistuminen on yhteydessä tarkkaavaisuuden ongelmiin. Tarkkaavaisuusongelmat olivat samanlaisia niin television kuin videopelien yhteydessä, sekä lasten että nuorten aikuisten keskuudessa. (Swing ym. 2016, 214.)

Tarkkaavaisuudesta puhuttaessa on olennaista mainita myös kehitykselliset tarkkaavaisuushäiriöt. Tällä tarkoitetaan usein henkilöitä, joilla on diagnosoitu esimerkiksi ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) tai ADD (Attention Deficit Disorder). Näillä diagnooseilla tarkoitetaan ”neurologista häiriötilaa, joka vaikuttaa aivojen fysiologiaan ja näkyy käyttäytymisessä monella elämän alueella”. Sekä ADD että ADHD ilmenevät jo diagnoosin saaneiden henkilöiden lapsuudessa. (Huotilainen & Moisala 2018, 8.) ADD-henkilöiden tyypillisiä oireita ovat asioiden unohtaminen, huono käytös, emotionaalinen epävakaumus sekä jatkuva tarkkaavaisuuden ja keskittymisen puute. ADHD-henkilöt ovat lisäksi impulsiivisia, hyperaktiivisia ja heidän käytöksensä on epäsosiaalista. (Hesslinger, Thiel, Tebartz van Elst, Henning, Ebert 2001, 117.)

Flow-tila

Kun henkilö uppoutuu johonkin tekemiseen, esimerkiksi lukemaan kirjaa tai neulomaan sukkaa pitkäksi ajaksi, hän kuvailee usein saavutettua tilaa flow-tilaksi. Flow-tila tai toisin sanoen virtaustila on tila, jossa keskittyminen on helppoa, mieli on aktiivinen ja haasteet tuntuvat lannistavien sijaan innostavilta (Huotilainen & Moisala 2018, 72). Virtaustilassa toimintaan osallistuminen tapahtuu täysillä ja jokaista tehtyä toimintoa seuraa aina seuraava toiminto (Csikszentmihalyi 2014, 136). Kun henkilö on virtaustilassa, on hänellä käytössään täysi kognitiivinen kapasiteetti. Minkäänlaiset ulkoiset häiriötekijät eivät häiritse tarkkaavaisuutta, muistia tai havaintokykyä. (Huotilainen & Moisala 2018, 73.) Flow-teoria pohjautuu haasteiden ja näiden haasteiden ratkaisemisessa tarvittavien taitojen väliseen suhteeseen (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff 2003, 160).

Flow-tilassa keskeinen asia on hallinnan tunne. Virtaustilassa henkilö ei koe ”taistele tai pakene” -refleksin kaltaisia tuntemuksia, vaan hän kokee olevansa tilanteen herra; hän voi päättää toimintatavat ja ratkaisut, epäonnistua ja yrittää uudelleen sekä kontrolloida ympäristöään. (Huotilainen & Moisala 2018, 72–73; Csikszentmihalyi 2014, 137, 142.) Virtaustilassa esimerkiksi pieleen mennyt villasukkan kantapää ei ole uhka, vaan mahdollisuus purkaa ja neuloa edellistäkin toimivampi kantapää.

Flow-kokemuksia ilmenee hyvin usein leikin ja luovan tekemisen aikana. Virtaustilan kokemukseen lasketaan usein myös uskonnollisten rituaalien huuma. Flow-tila ei kuitenkaan rajoitu pelkästään edellä oleviin aktiviteetteihin. (Csikszentmihalyi 2014, 137.)

Seitamaa-Hakkarainen, Laamanen, Viitala ja Mäkelä (2013) ovat tapaustutkimuksena selvittäneet erään maisterivaiheen opiskelijan katutaideprojektin aikana syntyneitä flow-tilan kokemuksia. Aineiston keruussa käytettiin CASS-kysely (Capturing real-time design practises) -työkalua, jolloin opiskelija dokumentoi suunnitteluprosessiaan puhelimellaan; hän vastasi kyselyihin, otti valokuvia ja halutessaan nauhoitti puhettaan luovan prosessinsa aikana. (Seitamaa-Hakkarainen, Laamanen, Viitala & Mäkelä 2013, 14, 9.) Opiskelija aktivoi CASS-kyselyn 66 kertaa projektin aikana, vaihtelevasti 3-6 kertaa päivässä. Osallistujan flow-tila oli vahvasti yhdistettynä työn valmistusvaiheeseen: työskentely eteni sujuvasti ja materiaalit tukivat suunniteltua prosessia. Yleensä virtaustilan raportointi tapahtui noin puolenpäivän aikoihin, kun työskentely oli jo alkanut. Flow-tilan kokemukset olivat yleisempiä projektin loppuvaiheessa. (Seitamaa-Hakkarainen ym. 2013, 14–16.)

Multitasking eli monisuorittaminen

Kun arjessa aika on kortilla, saatamme helposti tehdä samaan aikaan montaa eri asiaa. Saatamme esimerkiksi vastata sähköposteihin samalla, kun puhumme puhelimesta, tai neulomme villasukkaa televisiota katsellessamme. Multitasking, toisin sanoen monisuorittaminen, on tämänkaltaista toimintaa, jota pidetään muodikkaana ja tulevaisuuden toimintatapana; multitaskingia vaaditaan melkein jokaisessa työnkuvassa (Nordengen 2016, 127; Bühner, König, Pick & Krumm 2006, 254).

Nordengen (2016) on kuitenkin sitä mieltä, että ihmisen ei ole mahdollista tehdä kahta asiaa samaan aikaan, sillä aivomme pystyvät keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan. Tarkkaavaisuus vastaa siitä, että aivomme luovat ympäriltämme tulevista aistivaikutelmista saumattoman maailmankuvan. Tätä tehdessään aivojen on laitettava saamansa aistivaikutelmat tärkeysjärjestykseen. Monisuorittamisessa on yksinkertaisesti kyse tarkkaavaisuuden suuntaamisesta. (Nordengen 2016, 127–128.) Näin ollen sukkaa neuloessamme, joko keskitymme television katseluun tai neulomiseen, sillä emme voi pitää molempia asioita samaan aikaan silmällä.

Monisuorittamisen vaarana on se, että aivomme voivat lamaantua. Tämä johtuu siitä, että etuotsalohko ei ennätä siirtämään huomiota tarpeeksi nopeasti, jolloin tarkkavaisuutta siirrettäessä syntyy toimintataukoja. (Nordengen 2016, 127.) Siirtäessämme tarkkavaisuutemme television seuraamiseen, kerrosten laskeminen jää helposti toissijaiseksi

tehtäväksi; saatamme esimerkiksi toistuvasti joutua laskemaan, montako kerrosta olemme jo neuloneet. Syy sille, että emme pysty monisuorittamaan asioita samaan aikaan on se, että tehtävät asiat kisailevat hermosoluverkostoissa samoista tiloista (Nordengen 2016, 128).

König ja Waller (2010) tuovat esille, että monisuorittamisen määrittely ei ole itsestään selvä asia, sillä monisuorittamisella voidaan tarkoittaa joko multitasking:a tai *polychronicity*:ä. Multitasking:illä tarkoitetaan käyttäytymistä, jolloin yksilö suorittaa monta tehtävää yhtä aikaa ja polychronicity:llä tarkoitetaan mieltymystä tehdä monta asiaa samanaikaisesti. (König & Waller 2010, 175–176.)

Bühner, König, Pick ja Krumm (2006) ovat tutkineet työmuistin eri osioiden (prosessointi, koordinointi ja valvonta) vaikutusta monisuorittamiseen; erityisesti monisuorittamisen nopeuden ja virheiden tekemisen kannalta. He oletivat kaikkien kolmen työmuistin osa-alueiden olevan yhtä tärkeitä sekä tehtävien samanaikaisesti suorittamisen nopeuden että virheiden tekemisen kannalta. Tehtävien suorittamisen nopeutta ennusti kuitenkin pelkästään koordinoinnin osa-alue. Virheiden tekemistä ennusti prosessoinnin osa-alue. Näin ollen monisuorittamisesta syntyvät virheet johtuvat todennäköisimmin matalasta kyvystä säilyttää muistissa informaatiota toista tehtävää suoritettaessa. (Bühner, König, Pick & Krumm 2006, 271.)

Monisuorittamisen ilmiötä on tutkittu myös sillä ajatuksella, että koehenkilöt pystyisivät keskittymään tehtävään paremmin, kun heillä on samanaikaisesti käsillään jotain tekemistä (Andrade 2009, 100). Osallistujat kuuntelivat monotonisen, etukäteen nauhoitetun puhelinviestin, jonka jälkeen heidät jaettiin kahteen ryhmään; piirustusryhmässä (n=20) olevat saivat viestiä kuunnellessaan värittää vastauspaperin kuvioita tylsyyttä helpottaakseen. Kontrolliryhmän (n=20) osallistujat saivat tehtäväkseen vain kirjoittaa vastaukset vastauspaperiin. (Andrade 2009, 100–102.) Osallistujat, jotka kuuluivat piirustusryhmään, keskittyivät paremmin puhelinviestin kuunteluun kuin kontrolliryhmän osallistujat. Parempi menestys on saattanut johtua siitä, että piirtely johti heidät kiinnittämään paremmin huomiota ääniviestissä mainittuihin nimiin tai siitä, että se rohkaisi prosessoimaan nauhoitusta syvällisemmin. (Andrade 2009, 103.)

2.2 Käsityö ja käsitöiden tekeminen

Käsitteenä käsityöllä on monia merkityksiä. Käsitteen historia on pitkään ollut hyvin roolisisidonnainen, jolloin kovien materiaalien työstäminen on mielletty miesten töiksi ja pehmeiden materiaalien työstäminen naisten työksi. Arkisessa puheessa käsityöllä tarkoitetaan usein joko valitun materiaalin työstämistä käsin tai prosessin lopuksi syntyvää käsityötä. (Anttila 1983, 6.) Käsityönä voidaan siis näin ollen pitää joko valmistusprosessia tai lopullista produktia. Risatti (2007) ehdottaa, että käsityöllä tarkoitettaisiin valmiita tuotteita, kuten villasukkia tai jakkaroita. Tässä tapauksessa tuotteen valmistukseen käytettäviä taitoja kutsuttaisiin ammattitaidoiksi. (Risatti 2007, 14.)

Jos käsityöllä tarkoitetaan jonkin tuotteen valmistusprosessia, voi sen merkitys olla tekijälleen esimerkiksi taiteellinen tai mielenterveydellinen. Aineena tekstiilityöllä on voimakas terapeuttinen ja toiminnallinen rooli, sillä sen avulla voidaan kasvattaa elämisen laatua ja mielenterveyttä. (Anttila 1983, 47.) Esimerkiksi neulotut taivassukat voivat auttaa tekijää käsittelemään omaa suruaan (Kodin Kuvalehti 18.11.2017).

Sanalla käsityö voidaan tarkoittaa myös niin vapaa-ajalla tehtäviä käsitöitä kuin käsityöoppiainetta (Vetoshkina 2018, 18). Kouhian (2016) mukaan hobby craft -nimityksellä (vapaasti käännettynä harrastuksena tehtävät käsityöt) tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa käsityötoimintaa, joka on itsesäänneltyä ja nautittavaa tekemistä. (Kouhia 2016, 11.) Koulun kontekstissa käsityöllä tarkoitetaan peruskoulun vuosiluokilla 1-7 opetettavaa ja kaikille pakollista oppiainetta, jonka päätavoitteena on kehittää oppilaiden kädentaitoja monipuolisesti (Lepistö & Lindfors 2015, 5.).

Tarkoitetaan käsityöllä sitten vapaa-ajan harrastusta tai peruskoulun oppiainetta, sen hienoimpia ominaisuuksia on, että käsityön valtavasta valikoimasta löytyy jokaiselle jotakin. Se tarjoaa myös tavan omien juurien etsimiselle, mutta myös mahdollistaa oman kulttuurin säilyttämisen ja ylläpitämisen. (Ihatsu 2006, 22.) Esimerkiksi omat juureni ovat Raumalla ja koen itselleni tärkeäksi nypläystaidon hallitsemisen. Näin pystyn itse osallistumaan raumalaisen nypläysperinteen säilyttämiseen ja ylläpitämiseen.

Käsitöiden tekemisen vaikutus hyvinvointiin on tällä hetkellä aihe, joka kiinnostaa aivotutkijoita suuresti. Tällaisessa mielen ja kehon välisessä yhteydessä on tärkeää ymmärtää, että toiminto, kuten käsitöiden tekeminen, on autonomiselle hermostolle entuudestaan tuttu; jos käsitöitä tehdessä mielentila on yleensä ollut miellyttävä ja aloitamme tekemään käsitöitä

ärsyyntyneenä ja vihaisena, alkaa olotila hiljalleen muuttua miellyttäväksi ja rauhalliseksi. Tällöin kehomme vakuuttaa meille, että ärsyyntymistä ja vihaa ei tarvita tämän toiminnan yhteydessä. (Huotilainen 2019, 267–268.) Tämän takia esimerkiksi pieni neulonta- tai virkkaushetki saa meidät rentoutumaan, jos työpäivämme on ollut hektinen ja haastava.

Pöllänen (2006) uskoo käsityön aseman tulevaisuudessa olevan taattu. Käsitöiden tekeminen nimittäin tarjoaa sekä tekijöilleen ”iloista stressiä tuottavaa ositettua käsityötä” että flow-kokemuksen mahdollistavia kokonaisen käsityön projekteja. (Pöllänen 2006, 76.) Ositetussa käsityössä työ toteutetaan valmiiden ohjeiden mukaan, kun taas kokonaisessa käsityössä yksi ja sama henkilö toteuttaa kaikki käsityöprosessin vaiheet suunnittelusta valmistukseen (Pöllänen & Kröger 2006, 86–87).

Käsitöiden tekemisen yhteys aivotoimintaan

Käsitöiden ja kuvataiteen tekeminen jo päiväkodissa on tärkeää, sillä ne kehittävät ja rakentavat lapsen älykkyyttä. Päiväkodissa tehdyt askartelut ja käsityöt toimivat rakennus pohjana hahmottamisen ja ymmärryksen kehittymiselle. (Huotilainen 2019, 263.) Pieniä lapsia tulisikin näin ollen kannustaa vastaavanlaisiin tehtäviin. Käsitöiden tekemistä kannattaa pitää yllä myös lapsuusajan jälkeen, sillä kaikenlainen käsillä tekeminen kasvattaa ”ennen kaikkea älykkyyttä ja vahvistaa älykkyyden kehollisia ilmenemismuotoja” (Huotilainen 2019, 271).

Päiväkoti-ikäisen lapsen älykkyyden kehittymisen lisäksi käsitöiden ja kuvataiteen kaltaisten aktiviteettien tekeminen on tärkeää myös motorististen taitojen kannalta. Tekemisen lomassa kehittyvät niin hieno- kuin karkeamotoriikka, ja niiden kehitys perustuu juuri tekemiseen ja tekemisen näkemiseen. (Huotilainen 2019, 262.) Käsistöistä esimerkiksi vohvelikirjonta tai hiirenhännän virkkaaminen voi vielä tuntua motoristisesti haastavalta pienelle tarhaikäiselle, mutta esimerkiksi helmien pujottaminen nyöriin tai vahaliiduilla piirtäminen ovat hyviä tapoja aloittaa kehittämään hienomotoriikkaa.

Usein ajatellaan, että ajattelumme sijaitsee pelkästään aivoissamme. Kehollamme on kuitenkin ajattelussa erittäin tärkeä rooli, sillä esimerkiksi käsitöitä tehdessämme otamme käyttöön aivojen kyvyn keholliseen kognitioon. (Huotilainen & Peltonen 2017, 175.)

On myös totta, että fyysinen tekeminen voi sekä kasvattaa että heikentää niin henkisiä kuin kognitiivisia resursseja. Tällä tarkoitetaan sitä, että jos esimerkiksi tanssimme monimutkaista koreografiaa, voi meidän olla vaikea samaan aikaan keskustella täysipainoisesti muiden osallistujien kanssa. Kuitenkin käsityöt ja muu vastaavankaltainen käsillä tehtävä näpertely vaikuttaisi olevan kuuntelemista tukevaa tekemistä. Tällöin on kyse siitä, että helposti ohjattava toiminta vapauttaa kognitiivisia resursseja muuhun käyttöön. (Huotilainen 2019, 270–271.)

Neuro lääketieteen nopean kehittymisen ansiosta tieteenala on kiinnostunut kokeellisesti selvittämään käsillä tekemisen yhteyttä aivotoimintaan. Ilmiötä on tutkittu esimerkiksi perehtymällä siihen, kuinka tietynlaisia käsityötaitoja opitaan. Kyseisessä tutkimuksessa hyödynnettiin *EEG-mittausjärjestelmää* (Electroencephalography). (Seitamaa-Hakkarainen, Huotilainen, Mäkelä, Groth & Hakkarainen 2016, 7–8, 11.)

3 TUTKIMUKSEN TOOREETTINEN VIITEKEHYSMALLI, TUTKIMUSASETELMA JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

3.1 Teoreettinen viitekehysmalli

Edellisessä luvussa 2 käsiteltiin tutkielman keskeisimpiä käsitteitä. Seuraavaksi esitellään tutkielman teoreettinen viitekehysmalli, jonka muodostavat tutkielman keskeiset käsitteet. Tutkimukseni teoreettinen viitekehysmalli rakentuu seuraavista käsitteistä ja ilmiöistä (Kuvio 1): käsityöt ja käsillä tekeminen sekä keskittyminen (flow-tila, multitasking, tarkkaavaisuus).



Kuvio 1 Teoreettinen viitekehysmalli

Viitekehyksessä käsitöillä ja käsillä tekemisellä tarkoitetaan juuri käsillä tapahtuvaa tekemistä, jossa erilaisia materiaaleja työstämällä syntyy jokin valmis produkti (Anttila 1983, 6). Tutkimukseni kontekstissa käsityötoiminnan oletetaan kuitenkin olevan vapaaehtoista, itsesäänneltyä ja nautintoa tuottavaa tekemistä (Kouhia 2016, 11). Tutkimuksen kannalta ei ole olennaista määritellä erikseen millaiset materiaalit ja tekniikat luetaan käsityökäsitteeseen, koska tällainen kategorisointi voi vaikuttaa niin tutkimukseen osallistuvien henkilöiden osallistumishaluun kuin antaa tutkittavasta ilmiöstä kapean kuvan.

Tutkimukseni viitekehyksessä keskittyminen määritellään flow-tila, monisuorittaminen ja tarkkaavaisuus -käsitteiden avulla. Olen päätenyt tähän valintaan sen takia, että kyseiset käsitteet liitetään usein keskittymisen käsitteeseen.

Flow-tilaksi tutkimukseni viitekehyksessä ymmärretään uppoutumisen tila, jossa asiat sujuvat hyvin, keskittyminen on hyvää ja henkilö osallistuu toimintaan täysillä (Huotilainen & Moisala 2018, 72; Csikszentmihalyi 2014, 136). Ajatuksena on, että kun tekijä saavuttaa käsitöiden avulla virtaustilan, hän voi keskittää tarkkaavaisuutensa esimerkiksi esityksen tai puheen kuuntelemiseen ja seuraamiseen. Se, että yksilö pystyisi tällä tavoin toimimaan, perustuisi siihen näin ollen siihen, että flow-tilassa henkilöllä on käytössään koko kognitiivinen kapasiteetti, ja käsitöiden tekeminen Huotilaisen (2019) mukaan näyttäisi auttavan kuulonvaraisen tiedon omaksumista (Huotilainen & Moisala 2018, 73; Huotilainen 2019, 271).

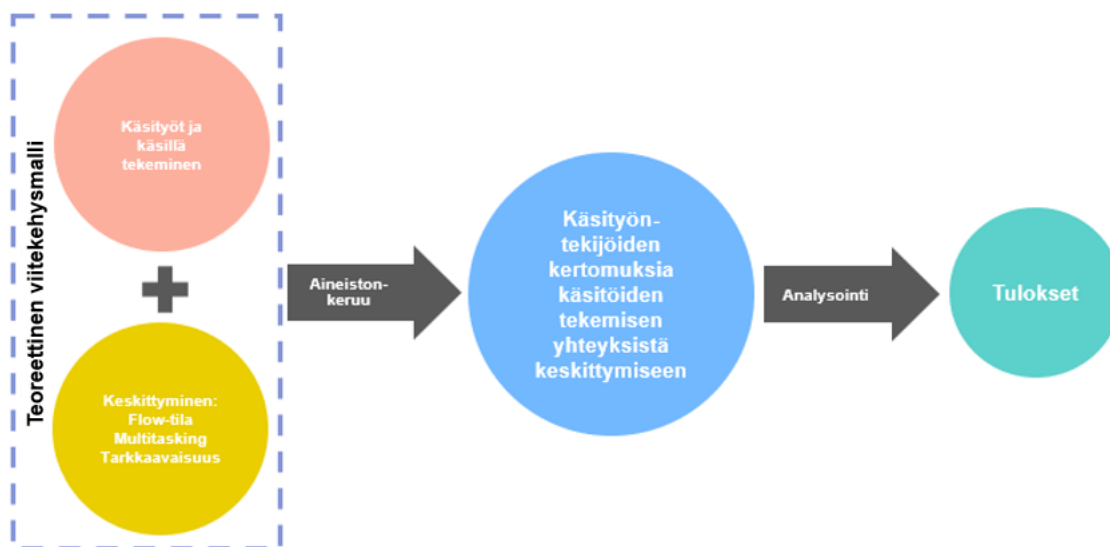
Monisuorittamisen eli multitaskingin määrittelemisen tutkimukseni viitekehysten kannalta on haastavaa. Monisuorittamisella, kun voidaan tarkoittaa niin multitasking:ä kuin myös polychronicity:ä (König & Waller 2010, 175–176). Kuten kappaleessa 2.1.3 todetaan, yksilö ei pysty suorittamaan montaa asiaa samaan aikaan esimerkiksi käsitöiden tekemistä ja luennon seuraamista (Nordengen 2016, 127). Huotilainen (2019) on asiasta samaa mieltä, mutta huomauttaa kuitenkin, että ”tietynlainen fyysinen tekeminen voi vapauttaa kognitiivisia resursseja” (Huotilainen 2019, 270). Tutkimukseni kannalta monisuorittaminen ymmärretään juuri toiminnaksi, jossa yksilö tekee täsmälleen samaan aikaan kahta asiaa.

Tutkimukseni kannalta tarkkaavaisuuden käsite on tärkeä, sillä se on rinnastettavissa keskittymiseen. Tutkimuksen teoreettisen viitekehysten kannalta tarkkaavaisuus ymmärretään kyvyksi kohdentaa huomion johonkin tiettyyn asiaan (Huotilainen & Moisala 2018, 14). Tällöin olettamuksena on, että käsitöiden tekeminen auttaisi kohdentamaan tarkkaavaisuutta jonkin muun asian kuunteluun ja seuraamiseen; käsillä tekeminen olisi tarkkavaisuutta tukevaa toimintaa. On kuitenkin oleellista ottaa huomioon se, että vaikka käsitöiden tekeminen olisi pitkälle automatisoitunutta tekemistä, se voi silti vaatia tekijän tarkkaavaisuutta esimerkiksi haastavissa kohdissa.

Autin (2018) pro gradu tutkimus *Opiskelijat koukussa – Käsillä tekemisen vaikutus oppimiseen* on ainoa jotakuinkin samaan aiheeseen perehtynyt tieteellisesti toteutettu tutkimus. Se lähestyy kuitenkin aihetta kirjallisuuskatsauksen menetelmällä ja keskittyy enemmän perehtymään käsillä tekemisen ja oppimisen väliseen yhteyteen. Aiempien tutkimusten vähyden takia on mielestäni perusteltua tutkia valitsemaani aihetta. Tutkimuksesta saatavat tulokset eivät pyri yleistettävyyteen, vaan ne pyrkivät ennemminkin kuvailemaan ilmiötä jatkotutkimuksia varten.

3.2 Tutkimustehtävä ja tutkimusasetelma

Tutkimukset, jotka pohjautuvat omaelämäkertojen, kirjeiden ja päiväkirjojen tarkasteluun ovat tutkimusasetelmiltaan vapaita ja näin ollen myös strukturoineisuuden aste on myös vähäinen (Hirsijärvi ym. 2009, 194). Tutkielmani tutkimusasetelma tulee olemaan avoin (Kuvio 2). Asetelman strukturoimattomuus sopii myös tutkimukseeni jo senkin takia, että aiheesta ei ole aikaisempia tutkimuksia, jolloin tutkielmani tulee toimimaan ilmiöön tutustuvana esitutkimuksena.



Kuvio 2 Tutkimusasetelma

Tutkielmani tavoitteena on perehtyä siihen, millaisia näkemyksiä tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä on käsistöiden tekemisestä keskittymistä tukevana toimintana. Varsinaista tutkimuskysymystä tai alakysymyksiä tutkielmallani ei ole, sillä se pyrkii löytämään vastauksen laadullisten tutkimusten peruskysymykseen eli siihen, ”mistä ilmiössä on kyse” (Kananen 2014, 56). On kuitenkin mahdollista, että aineiston läpikäynnin yhteydessä voi syntyä mahdollisia alakysymyksiä, jotka voivat siten ohjata aineiston analysointia.

Tavoitteenani on saada mahdollisimman monipuolinen aineisto. Tällä tarkoitan sitä, että narratiivien kirjoittajat edustavat parhaimmillaan eri ikäluokkia, jolloin tutkittavan ilmiön ilmeneminen ei rajoitu vain yhden ikäluokan toiminnaksi. Tutkielmani kannalta ei ole oleellista tietää, millaisia henkilöiden koulutustaustat tai ammattikunta ovat, mutta sen sijaan on mielenkiintoista kysyä heidän sukupuoltaan, koska tällöin nähdään, kokevatko kummatkin sukupuolet tutkittavan ilmiön samanlaisena. Esimerkiksi Pölläsen (2015) narratiiveihin pohjautuvan tutkimuksen aineisto koostui lopulta vain tekstiilitöitä tekevien naisten (n=59)

vastauksista, sillä miehiltä saatujen vastausten motiivit tekstiilitöiden tekemiselle olivat erilaisia kuin naisvastaajilla (Pöllänen 2015, 62).

Lopuksi tarkastelen vielä hieman tutkielman tutkimusasetelmaa (Kuvio 2). Tutkimuksen teoreettiseen viitekehysmalliin perehdyttiin edellisessä luvussa (3.1) ja seuraavissa luvuissa käsitellään aineiston keruun toteuttamista sekä kerätyn aineiston analysointia.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen eli *kvalitatiivisen* tutkimuksen tarkoituksena on joko kuvailla jotakin ilmiötä, ymmärtää jotain tiettyä toimintaa tai antaa asioille merkitys (Anttila 1996, 180; Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Toisin kuin laadullista tutkimusta, *kvantitatiivista* eli *määrällistä* tutkimusta käytetään usein, kun mitattavia muuttujia voidaan määritellä numeerisesti (Anttila 1996, 176). Koska tutkimukseni tavoitteena on kuvailla tutkittavaa ilmiötä, kuuluu tutkimukseni näin ollen laadullisen tutkimuksen piiriin.

Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen erottaa toisistaan vielä paremmin, kun mietitään lisää kummankin tutkimustavan tavoitteita. Määrällinen tutkimus pyrkii tuloksillaan yleistämään ja sen taustalla on aina oltava selkeä ymmärrys ilmiötä koskevista teorioista. Laadullisen tutkimuksen yksi tavoite on ymmärtää, mistä tutkittavassa ilmiössä on kyse. Näin ollen kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä ei voida muodostaa ”yksityiskohtaisia kysymyksiä”. Yksityiskohtaisten kysymysten muodostaminen on sen sijaan mahdollista määrällisen tutkimuksen yhteydessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98; Kananen 2014, 61.) Koska tutkimukseni tavoitteena on myös pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä paremmin, on laadullinen lähestymistapa näin ollen parempi vaihtoehto.

Laadullisten tutkimusten tekeminen palvelee montaa erilaista tarkoitusta. Niitä tehdään, jonkin ilmiön selittämisen ja kuvailemisen lisäksi sen takia, että voidaan luoda uusia avainkäsitteitä tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi kvalitatiivinen tutkimusote tarjoaa mahdollisuuden muodostaa uusia teorioita sekä testata niitä. (Cohen, Manion & Morrison 2018, 287.)

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmat ovat usein laadullisen tutkimuksen avaintekijöitä, sillä tutkittavia ilmiöitä pyritään sisäistämään juuri sellaisina kuin ne heille ilmenevät. Tällöin kvalitatiivinen tutkimus on erityisen kiinnostunut tutkimukseen osallistuvien näkemyksistä, kokemuksista ja ilmiölle antamistaan merkityksistä. (Juuti & Puusa 2020, 9.)

Laadullisen tutkimuksen näkökulmasta ihmiset nähdään merkityksiä luovina ja ennakoivina olentoina. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilöt muodostavat koko ajan erilaisia merkityksiä

erilaisista tilanteista. Näiden merkitysten avulla he myös pyrkivät ymmärtämään ympäröivää maailmaa ja toimivat siinä näiden tulkintojen pohjalta. (Cohen ym. 2018, 288.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä usein puhutaan käytettävien menetelmien induktiivisuudesta ja aineistolähtöisyydestä. Käsitteellä induktiivinen viitataan siihen, että tutkimuksen yhteydessä tehtävät johtopäätökset tehdään usein ”aineistosta käsin”. Aineistolähtöisyydellä sen sijaan viitataan siihen, että aineiston tai tulosten esittelyn yhteydessä käytetään hyvin usein siinä ilmeneviä sanoja. Lisäksi haastateltavien yksittäisiä lauseita voidaan tarvittaessa nostaa esiin. (Juuti & Puusa 2020, 11.)

4.2 Laadullinen tutkimus ja eettisyys

Etiikasta puhuttaessa keskustellaan usein siitä, mikä on oikein ja mikä on väärin, tai siitä mikä on hyvää ja mikä on pahaa (Cohen ym. 2018, 111). Näin ajateltuna etiikka ja eettiset päätökset ovat osa arkipäiväistä elämäämme. Tutkimusetiikka eroaa kuitenkin jonkin verran arkipäivän eettisistä päätöksistämme.

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä tutkimuksen eettisyys liittyy hyvin vahvasti tutkimuksen osallistujiin – varsinkin ihmistieteiden puolella. Tällöin tutkimuksen eettisyys rakentuu hyvin paljon ihmisoikeuksien varaan. Jotta tutkimus noudattaa ihmisoikeuksia, tulee tutkijan noudattaa seuraavia ohjeita:

1. Osallistujia on informoitava tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutustavasta mahdollisimman selkeästi ja kattavasti.
2. Tutkimukseen osallistumisen on oltava vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuminen on mahdollista keskeyttää.
3. Tutkijan on myös jollakin tavalla varmistuttava siitä, että osallistujat ymmärtävät, mitä tutkimus käsittelee.
4. Tutkimus ei saa tuottaa vahinkoa siihen osallistuville henkilöille.
5. Tutkimukseen kerätty aineisto tulee säilyttää salassa, eikä niitä näin ollen saa luovuttaa ulkopuolisille tahoille.
6. Osallistujia on käsiteltävä aineiston yhteydessä anonyymeinä, jottei saatuja tuloksia voida liittää heihin.
7. Tutkijan tulee pitää lupauksensa osallistujille. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 155–156.)

Tutkijan on siis otettava tarkkaan huomioon erilaiset lainsäädökset, joita hänet on velvoitettu noudattamaan ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yhteydessä. Tämän lisäksi tutkijan tulee toimia eettisesti oikein myös tutkimusyhteisöään kohtaan. Hänen tulee antaa tunnustusta

muiden tutkijoiden panokselle; jos hän hyödyntää esimerkiksi muiden tutkimustuloksia jollain tapaa tutkimuksessaan, tulee hänen olla rehellinen oman tutkimuksensa suhteen. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 80–81.)

On virheellistä ajatella, että eettisiä kysymyksiä ja ongelmia nousisi vain jossakin tietyssä tutkimuksen vaiheessa, sillä jokainen vaihe nostaa esiin omia eettisiä dilemmojaan (Cohen ym. 2018, 111). Ennen tutkimuksen varsinaista aloittamista, kuten aineiston keräämistä, on tärkeää toteuttaa eettistä ennakoarviointia. Tämän etukäteen tehtävän arvioinnin tarkoituksena on tarkastella ja arvioida tutkimukseen liittyviä riskitekijöitä, esimerkiksi miten varmistetaan osallistujien pysyminen anonyymeinä tai miten heitä tullaan informoimaan. Tällaisen eettisen ennakoarvioinnin tekeminen on tärkeää sen takia, että tutkijan on näin ollen pakko tarkastella mahdollisia riskitekijöitä jo etukäteen ja pohtia kuinka niitä sitten ratkaistaan. Tällainen ennakoarviointi osoittaa myös tiedeyhteisölle, että tutkija on noudattanut ”hyvän tieteellisen käytännön periaatteita”. (Rutanen & Vehkalahti 2019, 11.)

4.3 Kertomukset laadullisen tutkimuksen menetelmänä

Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat observointi, erilaisista dokumenteista koottu tieto, kysely ja haastattelu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83).

Tutkimustehtäväni kannalta aineistonhankintamenetelmänä voisivat toimia niin kysely kuin haastattelukin. Olen kuitenkin päättynyt siihen, että aineistoni tulee muodostumaan tutkimukseen osallistuvien kertomuksista. Dokumenttiaineistojen käyttäminen tutkimusmielessä on hyödyllistä, kun tutkitaan aihetta, joka on joko uusi tai siitä ei ole olemassa aikaisempaa tietoa. Tällöin dokumentteihin perustuvan tutkimuksen menetelmä on hyvä valinta esitutkimuksessa käytettäväksi. (Anttila 1996, 278.) Valintaani käyttää kertomuksia tutkimukseni aineistona voidaan näin ollen pitää pätevänä, sillä samasta aiheesta ei ole vastaavan kaltaista aikaisempaa tutkimusta, jolloin oma työni toimii ilmiöön perehtyvänä esitutkimuksena.

Tuomi ja Sarajärvi (2018) jakavat laadullisessa tutkimuksessa käytettävän kirjallisen aineiston kahteen kategoriaan: joukkotiedotuksen tuotteet – kuten elokuvat, sanoma- ja aikakauslehdet – sekä ja yksityiset dokumentit – kuten muistelmat, kirjeet ja puheet (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 96). Aineistoni muodostavat kertomukset kuuluvat jälkimmäiseen yksityisiin dokumentteihin.

Kertomukset eli narratiivit

Kertomuksista ja tarinoista käytetään usein käsitettä *narratiivi* (Syrjälä 2018, 276).

Narratiivisuudella voidaan viitata sekä tapaan muodostaa kokemuksia tarinalliseen muotoon että tutkimusaineiston luonteeseen (Erkkilä 2008, 196). Näin ollen tutkimusaineisto koostuu osallistujien kertomuksista tutkittavaan aiheeseen liittyen. Narratiiveilla voidaan myös viitata lähestymistapaan, jolloin kertomukset mielletään tavaksi ymmärtää elämää ja näin ollen tehdään oman elämän tapahtumia ja tilanteita merkityksellisiksi (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218).

Narratiivien kerääminen tutkimusmielessä voi tapahtua kahdella eri tavalla. Kertomuksia voidaan kerätä kirjoitettujen narratiivien muodossa esimerkiksi päiväkirjoina tai omaelämäkerrallisina aineistoina. Narratiiveja voidaan kerätä myös suullisten narratiivien muodossa hyödyntämällä erilaisia haastattelumenetelmiä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 122.)

Hendryn (2009) mukaan, jos tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten jotkut asiat saavat merkityksen, on tutkimus tällöin narratiivista. Hänen mukaansa narratiivisuus ymmärretään usein muista tutkimusmetodeista erottuvana metodina. (Hendry 2009, 72–73.) Narratiivisessa tutkimuksessa, jossa narratiivisuus ymmärretään tutkimusmetodinä, analysoidaan ja sovelletaan kertomuksia. Nämä kertomukset voivat olla esimerkiksi juuri haastattelutekstejä, elämäntarinoita, päiväkirjoja, muistiinpanoja tai kirjeitä. (Syrjälä 2018, 276.)

Narratiivisuus voidaan jakaa myös kolmeen tutkimuskategoriaan: fyysinen (tiede), ihmisten kokemukset (symbolinen) ja metafyyminen (uskonto). Näistä kategorioista symboliset narratiivit ovat lähimpinä tutkimuskohdettani, sillä ne pyrkivät vastaamaan kysymyksiin ihmisten kokemuksista ja näkemyksistä ja ymmärtämään niitä. Symbolinen narratiivisuus siis tulkitsee asioita, kun taas esimerkiksi tieteellinen narratiivisuus pyrkii selittämään niitä. (Hendry 2009, 74, 76.)

Valintaani käyttää tätä tiedonkeruutapaa tutkimuksessani vaikutti myös se, että persoonallisiin dokumentteihin, kuten päiväkirjoihin, kirjeisiin ja omaelämäkertoihin, perustuvissa tutkimuksissa kirjoittajia pyritään ymmärtämään heidän kirjallisten tuotostensa avulla (Hirsijärvi ym. 2009, 217). Tämä tulee olemaan myös oma tavoitteeni tutkijan roolissani tämän tutkimuksen yhteydessä.

Kertomusten käyttäminen aineistona on myös siinä mielessä mielenkiintoista, että yksilöiden identiteetit rakentuvat kertomusten ja tarinoiden varaan, jolloin jokainen voi valita itse mitä laskee mukaan elämäntarinaansa ja mitä taas ei (Salo 2008, 82). Tällöin aineiston analysoinnin yhteydessä on hyvä pitää mielessä se, että osallistujat ovat voineet kertomuksissaan jättää jotain kertomatta, tai voivat kirjoittaa asioista niin kuin ajattelevat olevan tutkimuksen kannalta hyödyksi. Tämä voi hyvinkin vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Narratiivisia tutkimuksia käsityökasvatuksen puolella

Käsityön kontekstissa kertomuksia on käytetty tutkimuksissa jonkin verran aikaisemminkin. Pöllänen (2015) tavoitteena oli tutkia hyvinvoinnin elementtejä, jotka esiintyivät käsitöitä tekevien osallistujien kertomuksissa, ja lisäksi kuvailla käsitöiden tekemisen merkitystä. Narratiivit valittiin tutkimuskohteeksi useammastakin syystä; oletettiin, että osallistujat olisivat motivoituneita kirjoittamaan heille tärkeistä ja miellyttävistä vapaa-ajan aktiviteeteista. Pöllänen (2015) mukaan tutkijat ovat havainneet, että verrattuna muihin aineistonkeruumenetelmiin kirjoittaminen tarjoaa osallistujille enemmän aikaa reflektoida ja tulkita omaa menneisyyttään, tarpeitaan, toiveitaan ja kiinnostuksen kohteitaan. (Pöllänen 2015, 58, 62.)

Pöllänen ja Weismann-Hanskin (2020) artikkelissa esittelemä tutkimus oli osa suurempaa kirjoitettuihin narratiiveihin perustuvaa tutkimusta, jossa tutkittiin käsitöiden tekemistä henkilökohtaisena kokemuksena. Artikkelissa esitelty tutkimus koostui minämuodossa kirjoitetuista kertomuksista. Osallistumispyyntö oli muodoltaan hyvin vapaa ja ”löyhästi” muotoiltu ja se julkaistiin yhdessä 19 kunnassa ilmestyvässä sanomalehdessä. Osallistujia pyydettiin kirjoittamaan kokemuksistaan ja ajatuksistaan siitä, millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on heidän elämänsä kannalta. Tutkijat saivat kaiken kaikkiaan 800 vastausta niin kirjoitettuina kirjeinä kuin sähköpostitse. Narratiivit edustivat laajasti erilaisia ihmisiä: eri ikäisiä, erilaisia käsitöitä tekeviä, eri puolella Suomea asuvia miehiä ja naisia. Lopullinen aineisto muodostui kuitenkin 65 tekstiilistöitä tekevän naisen narratiiveista. (Pöllänen & Weismann-Hanski 2020, 351–352.) Koska tutkimukseni kannalta ei ole olennaisinta määrittellä, millaisia käsitöitä käsitteellä tarkoitetaan, olisi toivottavaa, että aineisto edustaisi Pöllänen ja Weismann-Hanskin tapaan yhtä kattavasti erilaisia käsityöntekijöitä, myös sukupuolen ja tehtävien käsitöiden kannalta.

Pöllänen ja Voutilainen (2018) hakivat osallistujia omaan tutkimukseensa suljetussa Facebook-ryhmässä julkaistun osallistumispyynnön kautta. Osallistujien valinta tutkimukseen oli harkittua, mutta se toteutettiin tietoisesti niin, että tutkittavasta ilmiöstä saataisiin merkityksellisiä vastauksia. Jokaista osallistujaa pyydettiin kirjoittamaan henkilökohtainen kertomus yleisesti ottaen omasta elämästään ja erityisesti käsityöaktiiviteeteistaan. Pöllänen ja Voutilainen päätyivät valitsemaan narratiivisen metodin useasta syystä; osallistumispyyntö oli vapaamuotoinen, eikä se vaatinut kasvokkain tapahtuvaa kommunikointia. Se tarjosi myös osallistujille yksityisyyden, jotta he pystyivät analysoimaan ja refleктоimaan merkityksellisiä kokemuksiaan omassa tahdissaan. (Pöllänen & Voutilainen 2018, 619–620.)

Paas ja Palojoki (2019) käyttivät narratiivista metodia ja haastattelua tutkiessaan, millaisiksi virolaiset opettajat ymmärtävät HHE-oppiaineen (Handicraft and Home Economics) tavoitteet ja haasteet. Aineiston keruu toteutettiin kahdella eri kertaa ja osallistujat olivat kummallakin kerralla uudet. Opettajat kirjoittivat ensimmäiseksi annettujen ohjeiden mukaisen kirjeen koulutus- ja tutkimusministerille. Kirjoittamistehtävää seurasi ryhmäkeskustelu, jossa käytettiin samoja kysymyksiä kuin kirjeen kirjoittamisen ohjeissa. (Paas & Palojoki 2019, 3.) Narratiivista lähestymistapaa voidaan näin ollen hyödyntää myös yhdessä jonkun muun tutkimusmetodin kanssa.

4.4 Aineiston keruun toteuttaminen ja saturaatio

Aineiston keruun toteuttaminen

Aineiston keruussa tulen hyödyntämään sosiaalisen median alustoista Facebookia ja sen käsitöihin perustuvia ryhmiä ja sivustoja. Kuten luvussa 3.2 mainitsen, on osallistumiskutsu tutkimukseen julkaistava useammassa erilaisessa ryhmässä ja sivustossa, jotta aineistosta saadaan mahdollisimman kattava ja monipuolinen. Sosiaalisen median ryhmien ja sivustojen etikettien mukaan toimimisen kannalta on mielestäni tärkeää pyytää ylläpitäjiltä etukäteen lupaa kutsun julkaisemiseen.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden on mahdollista lähettää kertomuksensa joko sähköpostitse kutsussa ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen tai perinteisenä kirjeenä kutsussa mainittavaan postiosoitteeseen. Kirjeitse lähetettävät kertomukset lähetetään käsityöalan yritykseen, jonka kanssa asiasta on etukäteen sovittu. Tutkimuksen osallistumiskutsu julkaistaan myös kyseisen käsityöyrityksen Facebook-sivulla, jolla on tällä hetkellä 871

seuraajaa (tarkistettu 19.10.2020). On erityisen tärkeää painottaa osallistumiskutsussa, ettei kertomusten lähettämisestä kirjeitse korvata rahallisesti osallistujille ja, että se on osallistujasta riippuvainen tapa osallistua tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistumiskutsu voitaisiin vaihtoehtoisesti julkaista jossakin valtakunnallisessa sanomalehdessä, kuten Pöllänen ja Weismann-Hanski (2020) ovat tehneet, tai jossakin käsityöhön painottuvassa lehdessä (Taito, Kauneimmat Käsityöt ja Suuri Käsityö). Tämä vaihtoehto vaatii kuitenkin toteutuakseen taloudellisia resursseja. On myös hyvä ottaa huomioon, että Suomessa ilmestyvistä suurista käsityölehdistä Kauneimmat Käsityöt ja Suuri Käsityö painottuvat julkaisemaltaan sisällöltään hyvin vahvasti tekstiilikäsitöiden puolelle. Taito -lehti sen sijaan esittelee monipuolisesti erilaisiin tekniikoihin painottuvia käsityöläisiä, mutta kyseisen lehden ohjeet painottuvat nekin pehmeiden materiaalien puolelle. Näin ollen, jos osallistumiskutsu julkaistaisiin näissä lehdissä, tulisi vastauksissa esille mitä todennäköisimmin pelkästään erilaisia tekstiilityöhön painottuvia tekniikoita. Tämä vaihtoehto ei palvele tavoitettani kerätä mahdollisimman monipuolinen aineisto, jossa esiintyvät erilaiset käsityötekniikat.

Saturaatio ja aineiston monipuolisuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä on usein vaikea etukäteen määritellä kerättävän aineiston kokoa. Kanasen (2010) mukaan laadullisen tutkimuksen aineiston koko koostuu yleensä yhdestä tai muutamasta osallistujasta, kun taas määrällisessä tutkimuksessa aineiston koko on useita kymmeniä osallistujia ja se pyrkii tuloksillaan yleistettävyyteen (Kananen 2010, 38–39). Kuitenkin laadullisen aineiston riittävyys on ratkaistavissa tarkastelemalla aineiston saturaatiota. *Saturaatio*, eli kylläntyminen näkyy, aineistossa, kun se alkaa toistaa itseään. Tällöin esimerkiksi kertomuksista ei löydy enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97, 99.) Tutkimukseni alkuvaiheessa onkin vaikea lyödä lukkoon sitä, kuinka monesta henkilöstä aineistoni tulee koostumaan.

Koska kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ja kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä, on tällöin olennaisen tärkeää, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt tietävät aiheesta mahdollisimman monipuolisesti ja laajasti. Tutkimukseen osallistuvien valitsemisen tulee näin ollen olla harkittua. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.)

4.5 Aineiston analysointi

Cohenin, Manionin ja Morrisonin (2018) mukaan laadullista aineistoa voidaan organisoida ja analysoida esimerkiksi seuraavalla kolmella tavalla:

1. Jakamalla kertomukset ryhmiin.
2. Jakamalla kertomukset yksilöittäin.
3. Jakamalla kertomukset aiheittain ja teemoittain. (Cohen ym. 2018, 661–662.)

Näistä Cohenin ja kumppanien esimerkeistä jokainen kolmesta vaihtoehdosta soveltuisi tavalla tai toisella nyt käsillä olevan tutkielman aineiston analysointiin. Jokaisella vaihtoehdolla on kuitenkin olemassa niin hyvät kuin huonot puolensa, joita tarkastellaan seuraavaksi tarkemmin.

Ensimmäinen vaihtoehto jakaa aineiston erilaisiin ryhmiin, jolloin kertomuksista etsittäisiin samankaltaisuuksia. Tässä analysointitavassa positiivista on se, että erilaisia teemoja voidaan käsitellä nopeasti. Negatiivinen puoli taas on se, että kertomuksen yksilöt häviävät, jolloin vaarana on, että kadotetaan samalla myös kirjoitelmien aitous ja eheys. (Cohen ym. 2018, 661.)

Toinen vaihtoehto erittelee aineiston yksilöittäin. Positiivista tässä analysointitavassa on se, että jokaisen kertomuksen eheys ja aitous säilyvät. Tämä mahdollistaa sen, että jokaisesta kirjoittajasta saadaan parempi kuva. Negatiivista tämän tavan kohdalla on se, että ensimmäisen analysoinnin tueksi tarvitaan toinen analysointi, jossa tarkastellaan henkilöiden vastauksissa ilmeneviä samanlaisia teemoja ja mielipiteitä. Toinen analysointi toteutetaan, jotta aineistoa voidaan jollakin tapaa koota yhteen. (Cohen 2018, 661.)

Kolmas vaihtoehto jakaa kerätyn aineiston erilaisten teemojen ja aiheiden mukaan. Positiivista tämän analysointitavan kohdalla on se, että kertomuksia voidaan vertailla toisiinsa. Huono puoli on se, että kuten ensimmäisen analysointitavan kohdalla myös tämän tavan yhteydessä kertomusten yksilöllisyys ja eheys ovat vaarassa kadota. Tämän analysointitavan käytön yhteydessä analysoimista ohjaavat teemat ja aiheet tulisi ennalta määritellä. (Cohen ym. 2018, 662.)

Näistä vaihtoehdoista olen päätenyt käyttämään tämän tutkielman kertomuksien analysoinnissa listan toista vaihtoehtoa, eli kertomusten jakamista yksilöittäin. Ensimmäinen analysointivaihtoehto ei sovi tähän tarkoitukseen, sillä haluan säilyttää kertomusten eheyden ja haluan esitellä kirjoittajat yksittäisinä henkilöinä. Tämän analysointivaihtoehdon

toteuttaminen on mahdollista myös sen takia, että aineiston koko on suhteellisen pieni ($n=10$), jolloin jokainen kirjoittaja voidaan esitellä yksittäisenä henkilönä. Jotta kertomuksista saadaan yhtenäinen kokonaisuus, analysoidaan ne toisen kerran niistä esiin nousevien yhtenäisten teemojen ja aiheiden mukaan. Koska tämän tutkielman kohdalla ei ole määritelty etukäteen teemoja, joiden mukaan kertomuksia voitaisiin lähteä jaottelemaan, ei kolmannen analysointitavan käyttäminen ole loppujen lopuksi perusteltua.

Kertomusten analysointi tulee siis etenemään yksittäisestä kertomuksesta yleiseen kokonaisuuteen. Tällaista päättelyn logiikkaa kutsutaan laadullisen tutkimuksen yhteydessä induktiiviseksi. Sen vastakohta on deduktiivinen päättely, jossa aineiston analysointi etenee yleisestä yksittäiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.)

Tämän tutkielman kohdalla käytettävää analysointitapaa voitaisiin kutsua myös aineistolähtöiseksi sisällönanalyysiksi, jota ohjaa induktiivinen päättely. Sisällönanalyysilla tarkoitetaan tapaa organisoida aineistoa, tässä kohtaa kertomuksia, selkeään ja tiivistettyyn muotoon niin, ettei sen informaatio katoa. Sisällönanalyysilla voidaan viitata myös siihen, että analysoitua aineistoa esitellään sanallisesti. Sen sijaan sisällön erittelyllä viitataan siihen, että esimerkiksi kertomuksien sisältöä kuvaillaan kvantitatiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119, 122.) Tutkielmani kertomusten analyysissa tullaan hyödyntämään sekä sisällön erittelyä että sisällönanalyysia. Olen päätenyt tähän ratkaisuun sen takia, että kummankin analysointitavan käyttäminen auttaa jäsentämään kertomusten sisältöä. Sisällön erittelyä hyödynnetään kuitenkin vasta silloin, kun esitellään kertomuksista esiin nousseita yhteisiä aiheita ja teemoja.

5 TUTKIMUSAINEISTO

5.1 Tutkimusaineiston kuvailua

Tutkimukseni aineisto muodostuu 10 kertomuksesta, joiden kirjoittajat ovat kaikki naisia. Nuorin tutkimukseen osallistuneista henkilöistä oli 31-vuotias yliopisto-opiskelija ja vanhin oli 72-vuotias eläkeläinen. Kirjoittajien iän keskiarvo oli hieman päälle 50 vuotta ($ka=51,54$). Kertomuksia tuli kaiken kaikkiaan 11 kappaletta, mutta yksi kirjoitelmista jouduttiin lopulta poistamaan aineistosta analysointivaiheessa, sillä se ei sisällöltään liittynyt tutkittavaan aiheeseen.

Kirjoittajien ikähaitarin pohjalta voidaan jo päätellä, että henkilöt edustavat monipuolisesti erilaisia ikäryhmiä ja elämäntilanteita. Tätä havaintoa tukevat myös kerättyjen kertomusten sisältö.

Kertomusten pituudet vaihtelivat jonkin verran; lyhimmillään kertomukset olivat hieman alle 90:tä sanaa pitkiä ja pisimmillään 579:n sanaa. Tutkimukseen osallistumispyynnössä en erikseen määritellyt kertomuksen minimi- tai maksimimittaa, sillä koin sen rajoittavan tutkimuksestani kiinnostuneiden henkilöiden osallistumiskynnystä.

Henkilöiden anonymiteetin suojaamiseksi jokainen kirjoittaja on nimetty uudelleen. Kertomusten henkilöt on nimetty Lucinda Rileyn Seitsemän sisarta -kirjasarjan hahmojen mukaan, koska eräs kirjoittaja toi tämän kyseisen sarjan esille oman kirjoitelmansa yhteydessä.

5.2 Kertomukset yksilötapauksina

Maia, 72 vuotta

Maia aloittaa kertomuksensa kertomalla olevansa ”eläkepäiviään käsitöiden parissa viettävä ikäihminen.” Koulutukseltaan hän on koulunkäynnin ohjaaja, mutta kirjoittaa kuitenkin toimineensa tämän lisäksi useammassa muussakin ammatissa. Nykyään hän myös opettaa paikallisessa kansalaisopistossa käsitöitä.

Hän kertoo tekevänsä käsitöitä niin kotona kuin melkein missä vain kodin ulkopuolella, kuten teattereissa, kahviloissa ja jääkiekko-otteluissa. Maia myös kertoo tehneensä pandemia-aikana erityisesti käpypitsejä myös Teams-palaverien aikana.

Maian mukaan käsitöiden tekeminen erilaisissa tilanteissa auttaa häntä olemaan enemmän läsnä, eivätkä ajatukset lähde karkailemaan. Hänen mielestään käsillä tekeminen auttaa erityisesti, kun on tarvetta keskittyä kuuntelemaan jotakin. Maia kertoo kertomuksessaan, että lukivaikeutensa takia hän ei pysty keskittymään kirjojen lukemiseen. Hän kuunteleekin mieluummin äänikirjoja, mutta pystyäkseen keskittymään niihin kokonaisvaltaisesti, on hänen tehtävä samaan aikaan käsitöitä. Hän kuvailee, kuinka on kuunnellut viimeisen kahden vuoden aikana Lucinda Rileyn Seitsemän sisarta -kirjasarjan ja on samalla neulonut niin sukkia kuin käpyillyt korvakoruja. Maia muistelee kertomuksessaan, kuinka koulussa keskittyminen esimerkiksi lukemiseen oli haastavaa. Hän onkin nyt eläkepäivillään pohtinut, voisiko hänellä olla jokin muukin oppimisvaikeus, lukivaikeuden lisäksi, tai keskittymishäiriö.

Kodin ulkopuolella tehtävien keskittymistä tukevien käsitöiden suhteen Maia valitsee usein käpypitsit ja erityisesti helpot mallit, joiden ohje jää helposti mieleen eikä solmuja tarvitse laskea. Vaativammat mallit hän tekee mieluummin kotona. Jos Maia ei ota mukaansa käpypitsityötään, ottaa hän mukaansa joko pitsineuleen, kuten Haapsalu-huivin, tai sukkakutimet. Kuten käpypitsin kanssa, myös pitsineuleiden tai sukkamallien tulee olla malliltaan helposti muistettavia.

Kertomuksensa lopuksi Maia muistelee vielä muiden suhtautumista hänen käsillä tekemiseensä yleisissä tapahtumissa ja tiloissa. Hän kertoo aina esimerkiksi luennoilla pyytäneensä muilta luvan tehdä käsitöitä ja selittäneensä muille, että hän tekee käsitöitä voidakseen keskittyä. Useimmiten Maia sai luvan tehdä käsillään, mutta hän muistaa myös erityisen tarkasti erään tilanteen, jossa hän sai osakseen ikäviä kommentteja. Näiden huomautusten takia Maia jättäytyi pois erään järjestön toiminnasta, koska hän ei pystynyt osallistumaan kokonaisvaltaisesti kokouksiin ilman käsitöitään. Maia päättää kertomuksensa pohdintaan siitä, kuinka esimerkiksi piirtely kokouksissa ja koulutuksissa sallitaan, mutta käsitöiden tekemiseen suhtaudutaan toisinaan ”nihkeästi”:

”Piirtelehän Matti Vanhanenkin eduskunnan istunnoissa maisemia, joten miksen minä voisi neuloa sukkia tai käpyillä pitsejä!” – Maia, 72 vuotta

Alcyone, 64 vuotta

Alcyone aloittaa kertomuksensa kertomalla viimeisistä työkuukausistaan ja siitä, kuinka etätöitä on viimeisten kuukausien aikana tehty paljon. Hän kirjoittaa käsitöiden tekemisen

auttaneen erilaisissa Teams-palavereissa, koulutuksissa ja muissa vastaavissa etänä pidettävissä tilaisuuksissa.

Alcyone mainitsee neulovansa etäpalaverien aikana pääsääntöisesti sukkaa, mutta on myös tehnyt pieniä makrameetöitä, kuten sulkia. Hän ei tee käsitöitä tilanteissa, joissa on oltava fyysisesti läsnä, mutta tehdessään etätöitä kotoa käsin on välttämätöntä keskittyä kuuntelemaan. Alcyonen mukaan ajatukset pysyvät paremmin kasassa ja on myös helpompi pysyä ”kartalla kuuntelemisessa”, kun käsillä on samaan aikaan jotain tekemistä.

Hän kirjoittaa tekevänsä käsitöitä myös automatkoilla, ystäviensä seurassa ja katsellessaan televisiota. Näissä tilanteissa tekemisen motiivina on keskittymisen lisäämisen sijaan hyödyntää kaikki tarjolla oleva aika käsillä tekemiseen:

”Ei mene aikaa hukkaan 😊.” – Alcyone, 64 vuotta

Asterope, 63 vuotta

Asterope aloittaa kertomuksensa kertomalla omasta koulutus- ja perhetaustastaan. Hän mainitsee, että käsillä tekeminen on näkynyt vahvasti jo lapsuudessa perheen arjessa erilaisten käsitöiden ja askartelujen muodossa. Asterope kirjoittaa aloittaneensa opettajaopinnot 70-luvulla ja aloittaneensa tuolloin neulomaan säännöllisesti niin luennoilla kuin taukojen aikana. Hän myös mainitsee, ettei suinkaan ollut ainoa, joka teki käsitöitä luento-opetuksen aikana; neulominen auttoi pitämään ajatukset kasassa silloin, kun ei ollut tarvetta muistiinpanojen tekemiselle.

Asterope on sittemmin jatkanut neulomista erilaisten koulutusten ja kokouksien aikana. Hän mainitsee myös saaneensa tällaisissa tilanteissa osakseen luennoitsijoiden paheksuvia katseita, mutta kertoo kuitenkin jatkaneensa neulomista, pitäen samalla katseensa tiukasti kiinni luennoitsijassa. Koska Asterope seuraa katseellaan kutimensa sijasta luentoa, ovat luennoitsijat ymmärtäneet, että käsitöiden tekeminen ei vähennä Asteropen keskittymistä luentoon ja he ovat antaneet hänen jatkaa käsillä tekemistään.

Luentokäsitöiden, tai kuten hän itse nimittää *luentokutimen*, on oltava yksinkertainen työ, joka useimmiten on sukka. Koska hän kokee ohjeen seuraamisen tai silmukoiden laskemisen häiritsevän luentoon keskittymistä, Asterope tarkentaa vielä, että yksinkertaisella käsityöllä hän tarkoittaa työtä, johon ei tarvita ohjetta. Vaativimmat työt, kuten esimerkiksi pitsineuleet

hän neuloo joko televisiota katsellessa tai ystävien kanssa seurustellessa. Asteropen mukaan muiden käsityötekniikoiden, kuten ompelutyöt ja nypläys, kohdalla vaaditaan usein erilaisia välineitä ja keskittymistä, jolloin ei voi samalla tehdä jotain muuta asiaa.

Työelämässä ollessaan Asterope kirjoittaa kantaneensa mukanaan myös käsitöitä. Hän kuvailee virkanneensa kokeita valvoessaan isoäidin neliöitä, joista syntyi sittemmin torkkupeitto koulun erityisluokan sohvalle. Asterope kertoo päätyneensä tekemään kokeiden valvonnan yhteydessä käsitöitä sen takia, että hänen levoton liikkumisensa luokassa olisi saattanut häiritä oppilaita.

Asterope kertoo myös, että hän on epävirallisesti diagnosoinut, että hänellä on keskittymisongelmia. Virallista diagnoosia hänellä ei ole. Keskittymisongelmiensa takia Asterope kirjoittaa, että hän haluaa pitää käsitöitä mukanaan, jotta hän voi pitää ajatuksensa kasassa.

Neulomista Asterope tekee myös usein samaan aikaan, kun lukee kirjoja. Hän kuitenkin huomauttaa, että pystyy samaan aikaan neulomaan ja lukemaan kirjaa vain, jos kirja on suomenkielinen.

”Tämän vuoden kuluessa olen lukenut tämänhetkisen kirjanpidon mukaan 100 kirjaa ja sukkapareja on syntynyt kymmeniä.” – Asterope, 63 vuotta

Kertomuksensa lopuksi Asterope kirjoittaa vielä muiden suhtautumisesta käsitöiden tekemiseen kodin ulkopuolella. Hän kertoo kuinka mielellään ottaisi jonkin käsityön mukaansa erilaisiin konsertteihin ja teattereihin, mutta ei kuitenkaan tee näin, koska hän ajattelee sen häiritsevän muita katsojia. Asterope muistaa erityisesti erään työelämässä tapahtuneen tilanteen, jossa häntä pyydettiin laittamaan käsityönsä pois. Työnohjaaja vaati häntä laittamaan työn piiloon, vaikka Asteropen työkaverit olivat kertoneet olevan tottuneita hänen käsillä tekemiseensä, eikä se haitannut heitä. He olivat myös kertoneet ohjaajalle, että Asterope tekee käsitöitä voidakseen keskittyä. Työohjaaja ei kuitenkaan tätä ymmärtänyt:

”Hän ei kuulemma - miesparka - pysty keskittymään, jos jollakulla on käsityö!” – Asterope, 63 vuotta

Celaeno, 58 vuotta

Celaeno kertoo kertomuksensa aluksi tehneensä käsitöitä jo alakouluikäisestä alkaen. Hän luettelee, millaisia erilaisia käsitöitä hän tekee, mutta mainitsee kuitenkin, että neulominen on hänen pääpuuhaansa.

Kotona Celaeno tekee käsitöitä aina, kun on mahdollista ja hän mainitsee vielä erityisesti, kuinka televisiota ei voi katsoa ilman käsitöitä. Kodin ulkopuolella hän kertoo neulovansa työpaikkansa kokouksissa ja koulutuksissa. Celaeno tarkentaa toimivansa näin työpaikallaan, koska se auttaa häntä keskittymään. Mutta jos hänellä ei ole matkassaan kutimia, Celaeno piirtelee paperien reunoille erilaisia kukkia ja ornamentteja.

Celaeno täsmentää kertomuksessaan, että varsinkin etätöiden määrän kasvettua myös hänen neulomisensa määrä erilaisissa kokouksissa ja koulutuksissa on lisääntynyt. Hän ei voisi joissakin tietyissä tilanteissa tehdä käsitöitä, jos kokoonnuttaisiin ”livenä perinteiseen malliin”. Celaenon mukaan se voisi aiheuttaa muissa osallistujissa närkästystä.

Taygete, 49 vuotta

Taygete aloittaa kertomuksensa kertomalla, että käsityöt ovat hänelle ”ammatti, harrastus ja intohimo”. Hän kertoo tekevänsä käsitöitä useissa tilanteissa; hän kaipaa käsilleen jotain tekemistä, koska muuten hänestä tuntuu, että aikaa menee hukkaan. Taygeten mukaan, hän pitää aina mukanaan helposti kuljetettavia pieniä käsitöitä, esimerkiksi kirjonta- ja käsin ommeltavia töitä.

Käsityöt auttavat Taygeteä keskittymään esimerkiksi luennoilla, keskustelutilanteissa ja kokouksissa, koska hänen mielestään aika kuluu tuolloin nopeammin. Hän tarkentaa, että toisinaan keskustelut ja puheet ovat hidastempoisia, ”jolloin ehtii nukahtaa asian etenemistä odotellessa”. Taygete on kuitenkin huomannut, että hän toisinaan unohtaa kuunnella, koska hän onkin uppoutunut käsityönsä pariin. Näin ollen hän kokee, että käsityöt eivät aina edistä hänen keskittymistään.

Taygete muistaa, että hänen opiskeluvuosinaan 90-luvulla on aloitettu keskustelemaan käsitöiden positiivisesta vaikutuksesta keskittymiseen luentotilaisuuksissa. Hän harmittelee, että ei vielä tuolloin ”älynnyt” alkaa kuljettamaan mukanaan käsitöitä. Taygete katseli sen sijaan luentosalissa neulovia opiskelijoita ja pitäytyi lähinnä suunnittelemaan tulevia käsitöitä muistiinpanojensa reunoille.

Taygeten mukaan käsityön, jota tehdään kodinulkopuolella, pitää olla pienen koon lisäksi ”tylsässä vaiheessa” ja kuljetettavaa materiaalia on oltava vähän. Tällainen työ on hänen mukaansa esimerkiksi nyörihaarukka: lankaa ei tarvitse kuljettaa mukana isoa määrää ja nyöriä valmistuu hitaasti eikä se voi päästä kuljetuksen aikana purkaantumaan. Taygete tarkentaa, että nyörin teko sopii esimerkiksi kokouksiin sen takia, että sen tekemiseen ei tarvitse erikseen keskittyä, vaan voi hyvin kuunnella ja seurata esityksiä. Hänen mukaansa on kuitenkin hyvä, jos tehtävässä käsityössä on erilaisia valmistusvaihteita, koska keskittymisen taso erilaisissa tilaisuuksissa vaihtelee. Myös tila, jossa tilaisuus pidetään vaikuttaa Taygeten mukaan käsityön valintaan:

”Valoa tarvitaan kirjontaan kunnolla, mutta nyöriä voi tehdä pimennetyssä luentosalissakin. Työ täytyy valita paikan mukaan ja välillä mukana on vaihtoehtojakin. Kunhan tekeminen ei lopu kesken.” – Taygete, 49 vuotta

Electra, 47 vuotta

Electra aloittaa kertomuksensa kertomalla omasta työtaustastaan ja käsityöharrastuksistaan. Hän kirjoittaa, kuinka laukussa kulkee melkein aina jokin käsityö. Näitä käsitöitä Electra tekeekin usein kahviloissa ystäviensä seurassa ja myös autourheilun katsomoissa, vaikka työt saattavatkin välillä olla hieman pölyisiä. Hän tarkentaa vielä, että katsomoissa mukana kulkevat työt ovat ohjeiltaan ja malleiltaan helppoja.

Erialaisten käsityötapahtumien, kuten neuleleffojen ja neulontapäivien järjestämiseen Electra on osallistunut usein. Hänen mukaansa erityisesti Jyväskylässä järjestettävät 3–4 päivän ajan kestävät neulefestarit ovat yksi kesän kohokohta. Näille festareille kokoontuu ihmisiä ympäri Suomea neulomaan yhdessä, osallistumaan neulontaristeilylle ja tutustumaan lankauutuuksiin.

Electra päättää kertomuksensa kirjoittamalla, että hänen mielestään keskittymiskyky on parempi silloin, kun käsillä on samaan aikaan jotain tekemistä. Kirjoneuleet hän kuitenkin jättää suosiolla kotiin, koska ne vaativat erityistä keskittymistä:

”Kirjoneuleita yleensä teen kotona keskittyen. On mulle sen verran uusi tuttavuus. Ekan kirjoneuleen aloin heinäkuussa.” – Electra, 47 vuotta

Merope, 43 vuotta

Meropen mukaan hän joko neuloo tai virkkaa jotain aina, kun kuuntelee luentoja netin välityksellä. Hän kirjoittaa olevansa tällä hetkellä korkeakouluopiskelija ja suurin osa luennoista toteutetaan ”netin välityksellä”. Merope kuvailee, että hänellä on levottomat kädet, jolloin minkä tahansa lainen käsillä tekeminen auttaa häntä niin keskittymään kuin kuuntelemaan. Aineiston keruun aikana Meropella oli työnalla useampi pari villasukkia, jotka olivat päätymässä joululahjapaketteihin.

Vaikka Merope kirjoittaa käsitöiden auttavan häntä kuuntelemaan ja keskittymään kotioloissa, ei hän silti kovin usein kuljeta käsitöitä mukanaan kodin ulkopuolelle. Hänen mukaansa virkkaustyön voisi toisaalta kyllä ottaa mukaan, ja myös kutimet. Merope kuitenkin toteaa, että hän vaihtaisi kyllä puupuikot, koska hän kokee niistä lähtevän äänen häiritsevän vähemmän esimerkiksi muita opiskelijoita koulussa.

Izabela, 41 vuotta

Izabela kirjoittaa kertomuksensa aluksi harrastavansa kaikenlaisia käsitöitä ja kokeilee melkein kaikkea mahdollista, kunhan se vaikuttaa mielenkiintoiselta ja näyttää hyvältä. Hänelle käsitöiden tekemisessä tärkeämpää on käsillä tekemisestä syntyvä ilo eikä niinkään syntyvä lopputulos.

Izabela kuvailee itseään rauhattomaksi sieluksi, jolla on oltava koko ajan jotain tekemistä. Hän kertoo, kuinka hänellä on diagnosoimaton ADHD ja hänen on vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Käsitöiden tekeminen saa hänet kuitenkin rauhoittumaan paikoilleen.

Kutimet kulkevat Izabelan mukana niin kokouksissa kuin kavereiden luona kyläillessä. Myös verkko-opintojen ja etätehtävien parissa hän valmistaa esimerkiksi koruja. Izabelan mukaan tyhjät kädet häiritsevät hänen omaa keskittymistään paljon; kun käsillä on jotain tekemistä, on helpompaa ajatella vastauksia ja aikakin kuluu nopeammin. Hän on huomannut, että ilman käsitöitä ajatukset lähtevät laukalle ja levottomuus kasvaa, jolloin keskittyminen aivan kaikkeen rakoilee.

Käsityötekniikalla ei Izabelan mukaan ole erityisemmin väliä. Hän kirjoittaa nauttivansa kaikenlaisesta tekemisestä ja usein hän ajautuu käsitöiden pariin, jos kokee jonkin tilanteen stressaavaksi. Izabelan mukaan ne rauhoittavat häntä ja lisäävät näin keskittymistä ”siihen oikeaan asiaan”.

Izabela kertoo, että hänen on vaikea lukea kirjoja, koska hänen on vaikea asettua paikoilleen. Hän onkin omien sanojensa mukaan innokas äänikirjojen kuuntelija, koska hän voi tuolloin samalla tehdä myös esimerkiksi koruja:

”Näin helpotan sekä kuuntelemista kirjaan että korujen tekoa.” – Izabela, 41 vuotta

Anna, 36 vuotta

Anna kuvailee itseään ”rouvashenkilöksi”, joka on tällä hetkellä täydentämässä aikaisempia opintojaan. Opiskellessaan fyysisesti oppilaitoksella hän kuljettaa aina mukanaan jotain helppoa käsityötä. Tehtävät käsityöt ovat Annan mukaan aina sellaisia, joissa esimerkiksi kuviot voi muistaa ilman ohjeita. Töiden on hänen mukaansa oltava tällaisia, jotta hän voi lähiopetuksessa keskittyä olennaiseen.

Annan mukaan luennoitsijat ja opettajat suhtautuvat neulomiseen opetuksen aikana positiivisesti ja aiheesta on usein keskusteltu tuntien päätteeksi. Tietoisuus käsillä tekemisen positiivisista vaikutuksista asioiden parempaan sisäistämiseen on hänen mukaansa lisääntynyt huomattavasti siitä, kun hän opiskeli perustutkintoa.

Hän kertoo, että käsillä tekeminen auttaa hänen muistiaan sisäistämään asioita aivan eri tavalla, kuin esimerkiksi silloin, kun hän pelkästään kuuntelee tai kirjoittaa muistiinpanoja annettujen materiaalien marginaaleihin. Anna päättääkin kertomuksensa kirjoittamalla, kuinka tyytyväinen hän on ollut voidessaan yhdistää käsityöt ja esimerkiksi opiskelut:

”Olen ollut onnellinen löytäessäni keinon muistaa tärkeät asiat.” – Anna, 36 vuotta

Flora, 31 vuotta

Flora kertoo tekevänsä käsitöitä pääsääntöisesti kotonaan, mutta ennen pandemia-aikaa hänellä oli tapanaan kuljettaa mukanaan yliopiston ”massaluennoille” jokin käsityö. Hän oli päätenyt tähän ratkaisuun, koska tällaisilla luennoilla ei kovin usein tarjoutunut keskustelumahdollisuuksia ja luennoitsijoita oli kuunneltava parin tunnin ajan. Käsityöt auttoivat noilla ”massaluennoilla” keskittymään olennaiseen ja estivät ajatusten harhailun.

Floran mukaan käsitöiden merkitys omalle keskittymiselle on korostunut nyt kotona tapahtuvan etäopiskelun aikana. Hän uskoo olleensa uupunut etänä toteutettaviin kursseihin jonkin aikaa sitten, ellei hänellä olisi järjestelmällisesti jokin käsityö käsissään etäluentojen aikana. Floran mielestä käsillä tekemisen merkitys oman keskittymiskyvyn parantumiselle on ollut huomattava.

Luentojen aikana tehtävien käsitöiden on hänen mukaansa oltava yksinkertaisia. Useimmiten ne ovatkin joko neule- tai virkkaustöitä, joiden tekeminen ei vaadi ohjeiden seuraamista. Floran mukaan, hän on saanut jo paljon aikaiseksi, kun on yhdistänyt käsityöt ja etäluentojen seuraamisen.

Flora kokee käsitöiden tekemisen myös tavallaan irrottavan hänet aiemmasta tekemisestä saman pöydän ääressä. Esimerkiksi samassa tilassa tapahtuva luennon seuraaminen ja saman aikainen neulominen ”siirtävät henkisen latauksen ikään kuin toiselle vaiheelle”, kuin mitä se esimerkiksi oli hetki sitten esseen kirjoittamisen parissa.

Opiskelutuokioiden jälkeen Flora neuloo mielellään samaan aikaan kuin hänen päiväkotikäinen lapsensa leikkii samassa huoneessa. Flora kokee, ettei hän ole kovin hyvä leikkimään, mutta on huomannut, että hän kommentoi ja seuraa mielellään lapsensa leikkejä samalla, kun itse tekee käsitöitä. Hänen mukaansa heillä molemmilla on tuolloin samaan aikaan positiivinen ja rento olotila.

Flora päättää kertomuksensa kirjoittamalla vielä television katselustaan käsitöihin yhdistettynä. Hänen mukaansa ”katselukokemus joko täydentyy tai pehmentyy” samalla, kun hän tekee käsitöitä. Floran mukaan niin keskittyminen kuin myös toiminnan rentouttava vaikutus paranevat kun käsillä on samaan aikaan jotain muuta tekemistä. Hän on myös huomannut, että käsitöiden tekemisen ja television katselemisen yhdistämisellä on myös terveydellisiä vaikutuksia:

”Ja onhan siinä terveysvaikutuskin, kun kädet ovat kiinni virkkuukoukussa suklaalevyn sijaan!” – Flora, 31 vuotta

5.3 Aineistosta esiin nousevia toistuvia teemoja

Tilanteet, joissa käsitöitä tehdään keskittymisen edistämiseksi

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kertomuksissa toistuivat selkeästi tietyt tilanteet, joissa kirjoittajat tekevät käsitöitä voidakseen joko keskittyä paremmin tai tekevät käsitöitä hyödyntääkseen joutilasta aikaa. Nämä tilanteet on listattu seuraavaan taulukkoon 1.

Kertomuksista nousi esiin sekä kotona että kodin ulkopuolella tapahtuvia tilanteita (Taulukko 1). Narratiiveista voidaan myös erottaa, kuinka osa tilaisuuksista on luonteeltaan virallisia, kuten esimerkiksi kokoukset, luennot ja koulutukset, ja osa taas on luonteeltaan vapaampia, kuten esimerkiksi television katselu kotona, ystävien tapaaminen kahviloissa ja ystävien luona kyläilyt.

Kertomusten tilanteista voidaan erottaa myös toistuvana teemana pandemia-aika, joka näkyy henkilöiden kirjoituksissa etäkokouksien, -luentojen ja -koulutuksien muodossa. Tätä teemaa tarkastellaan myöhemmin tarkemmin.

Taulukko 1 Kertomuksissa esiintyvät erilaiset tilanteet

Tilanne	Montako kertaa esiintyi kertomuksissa
Lähiopetus	1
Luennot	5
Etäluennot	3
Etätehtävät	1
Kokoukset	4
Etäkokoukset	2
Koulutukset	2
Etäkoulutukset	2
Peruskoulun kokeiden valvonta	1
Keskustelut	1
Kahvilat	2
Television katselu	3
Kirjojen lukeminen/kuunteleminen	3
Katsomoissa (teatteri, elokuvateatteri, jääkiekko-ottelut, moottoriurheilu)	4
Kylässä	1

Käsitöiden tekeminen erilaisissaluentotilaisuuksissa mainittiin kertomuksissa useimmiten, eli viisi kertaa (Taulukko 1). Käsitöiden tekemistä luennoilla perusteltiin kertomuksissa samaan tapaan sekä etänä että läsnäoloa vaativien kokousten, etäluentojen ja koulutusten kohdalla; sen avulla estetään ajatusten harhailua ja pakotetaan keskittymään kunnolla. Käsillä tekeminen lisää kirjoittajien mukaan jaksamista kuunnella esimerkiksi luentoja parinkin tunnin ajan.

Keskusteluista kirjoitettiin yhdessä kertomuksessa. Kyseisen kertomuksen kirjoittanut henkilö ei kuitenkaan tarkenna kertomuksessaan, mitä hän kyseisellä termillä tarkoittaa. Näin ollen keskusteluiksi voidaan ajatella niin erilaisetluentotilaisuuksien kaltaiset keskustelutilaisuudet kuin myös keskustelut ystävien tai työkavereiden kanssa. Keskusteluiden lisäksi muita yhden kerran mainittuja tilanteita olivat lähiovetus, etätehtävät, peruskoulun kokeiden valvonta ja kyläilyt.

Kertomuksissa, joissa kirjoitettiin käsitöiden tekemisestä lähiovetuksen ja etätehtävien aikana, käsillä tekemisen motiivina voidaan pitää paremman keskittymisen saavuttamista, jotta voidaan sisäistää uusia asioita paremmin. Henkilöt kuvailivat näissä tilanteissa tekevänsä käsitöitä, koska heidän mukaansa se auttoi heitä ajattelemaan vastauksia ja sisäistämään asioita. Kyläilyjen yhteydessä käsitöiden tekemisen motiivina oli myös keskittyminen, sillä kyseisen kertomuksen kirjoittanut henkilö kuvaili sitä, kuinka paljon helpompaa on keskittyä kuuntelemaan, kun kädet samalla tekevät jotain. Sen sijaan esimerkiksi kokeiden valvonnan yhteydessä tapahtuvan käsillä tekemisen motiivi ei todennäköisesti ole paremman keskittymisen tavoittelu, vaan joutilaan ajan hyödyntäminen.

Kahviloissa käsitöiden tekemisestä kirjoitti kaksi henkilöä. Toisen kirjoittajan kohdalla kahviloissa tekemisen motiivina on se, että käsillä tekeminen auttaa olemaan läsnä ja auttaa keskittymään ystävän kanssa keskusteluun kahvikupin äärellä. Toisen henkilön kohdalla tekemisen motiivi on epäselvempi, sillä hän ei kirjoita käsitöiden tekemisestä kahviloissa sen enempää, kuin että on mukavaa istua aloilleen kera kahvin ja ystävän.

Käsitöiden tekemisestä erilaisissa katsomoissa, kuten teattereissa, elokuvissa, jääkiekko-otteluissa ja moottoriurheilun yleisössä kuvailtiin kahdessa (n=2) kertomuksessa. Kummankin kirjoittajan kohdalla käsillä tekemistä näissä tilanteissa perusteltiin sillä, että keskittymiskyky on heidän mielestään parempaa, kun käsillä on samaan aikaan jotain tekemistä. Toinen henkilöistä kuitenkin mainitsi kertomuksessaan, että käsitöiden tekemisellä katsomoissa, kuten moottoriurheilua seurattaessa, on myös huonot puolensa: käsityöt pölyttyvät helposti.

Käsitöiden tekemistä television katselun yhteydessä perusteltiin sillä, että käsillä tekeminen auttaa heitä keskittymään, eikä aikaa ei tule heitettyä hukkaan. Kun käsillä tekemisen motiivina on ollut parantaa omaa keskittymistä, käsitöiden tekemistä on kuvailtu sillä, että on helpompi keskittyä kuuntelemaan. Kuitenkin kertomuksissa, joissa käsillä tekemistä television katselun yhteydessä on perusteltu sillä, että aikaa ei heitetä hukkaan, on tilanteen motiivina ollut multitasking.

Kirjojen lukemisesta tai kuuntelemisesta samaan aikaan, kun tehdään käsitöitä, kirjoitettiin kolmessa (n=3) kertomuksessa. Eräs henkilöistä perusteli käsillä tekemistä äänikirjojen kuuntelun aikana sillä, että hänellä on lukivaikeus; fyysisten kirjojen lukeminen on hänelle vaikeaa ja jotta hän voisi keskittyä kuuntelemiseen on hänellä oltava samaan aikaan käsityö käsillä. Käsitöiden tekemisen ja erityisesti neulomisen yhdistämisen yksi henkilöistä koki suureksi avuksi fyysisten kirjojen lukemisen kohdalla. Hän kuvaili kertomuksessaan lukutilannettaan näin:

”Lisäksi kutominen (tähän ei käy virkkaaminen) auttaa minua lukemisessa. Kudon useinmiten myös lukiessani. Minulla on kirja telineessä keittiön pöydällä, vieressä iso muki teetä ja helppo kudin kädessä.” – Asterope, 63 vuotta

Pandemia-aika

Aineiston kertomuksista neljässä (n=4) käsiteltiin pandemia-aikaa ja sitä, kuinka se on vaikuttanut heidän keskittymiseensä. Pandemia-ajalla tarkoitetaan tämän tutkielman yhteydessä COVID-19 -viruksen aiheuttamaa maailmanlaajuista epidemiaa, jonka takia kansalaisia suositellaan esimerkiksi työskentelemään ja opiskelemaan etäyhteyksien avulla.

Kirjoittajien mukaan esimerkiksi palkkatöihin osallistuminen etäyhteyksien kautta on mahdollistanut heille sen, että he voivat nyt useammin tehdä käsitöitä kokousten ja koulutusten aikana. Kirjoittajat tiedostavat kertomuksissaan kuitenkin sen, että aina kasvokkain tapahtuvissa työpaikan koulutuksissa ja kokouksissa ei voi esimerkiksi neuloa, sillä se voi aiheuttaa närkästystä muissa osallistujissa. Eräs kertomuksen kirjoittajista kuitenkin täsmentää, miksi hänen mielestään on tärkeää tehdä käsillä etäkokousten ja -koulutusten aikana:

”Kotona on pakko keskittyä kuuntelemaan.” – Alcyone, 64 vuotta

Kertomusten nuorin henkilö, Flora, on kirjoittajista ainoa, joka kuvailee kirjoitelmaansa etänä tapahtuvia yliopisto-opintojaan. Hän on maaliskuusta (2020) asti tehnyt korkeakouluopintojaan yksinomaan kotoa käsin ja hän kokee, että käsitöiden tekemisen yhdistäminen etäluentojen kuunteluun on ollut tekijä, joka on estänyt häntä uupumasta etäkursseihin. Floran mukaan käsitöiden tekeminen erityisesti etäopintojen aikana on auttanut häntä keskittymään luentoihin ilman, että ajatukset lähtevät kulkemaan omille poluilleen. Hän on myös huomannut, millainen merkitys käsillä tekemisellä on ollut omalle keskittymiskyvylle:

”Uskon, että olisin uupunut etäkursseihin jo hyvä aikaa sitten, ellen tekisi systemaattisesti jotain käsitöitä etäluentojen aikana. Käsityön tekemisen merkitys keskittymiskyvyn parantumiseen on aivan huomattava.” – Flora, 31 vuotta

Keskittyminen ja käsityöt

Kaikissa kertomuksissa (n=10) henkilöillä oli positiivisia näkemyksiä käsitöiden ja keskittymisen välisestä yhteydestä. Heidän mukaansa käsillä tekeminen erilaisissa tilaisuuksissa auttaa heitä keskittymään paremmin esimerkiksi tilaisuuden seuraamiseen, kuuntelemiseen ja estää ajatuksia harhailemasta. Kuitenkin vain yhden (n=1) kertomuksen kirjoittaja oli huomannut, että hän unohtaa toisinaan esimerkiksi kuunnella keskusteluita, koska ajatuksissaan keskittyykin sen sijaan seuraamaan käsityötään:

”Tosin monesti unohdan kuuntelemisen, kun keskitynkin sitten ajatuksissani siihen työhön.” – Taygete, 49 vuotta

Erilaisten tilanteiden kuvauksissa kirjoitettiin usein siitä, kuinka käsillä tekeminen auttaa henkilöitä kiinnittämään paremmin huomiota puheen kuuntelemiseen. Kertomusten kirjoittajien mielikuvaa paremmasta kuuntelukokemuksesta tukee Huotilaisen (2019) näkemystä siitä, että käsitöiden kaltainen tekeminen on kuuntelemista tukevaa toimintaa, jolloin käsillä tekeminen auttaa henkilöitä hyödyntämään kognitiivisia resurssejaan muuhun toimintaan (Huotilainen 2019, 270–271). Näin ollen kertomusten kirjoittajien näkemykset siitä, että käsitöiden tekeminen helpottaa heitä kuuntelemaan tarpeen vaatiessa, voivat hyvinkin olla paikkansa pitäviä.

Tilanteiden yhteydessä ilmeni myös, että käsitöiden tekemiselle erilaisissa tilanteissa oli taustalla kahdenlaisia syitä: keskittymisen parantaminen ja ajan hyödyntäminen.

Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä eräs kirjoitti, että aika kuluu nopeammin eikä sitä

mene hukkaan, kun käsillä on samalla tekemistä. Näissä tilanteissa käsillä tekemisen motiivina on monisuorittaminen eli multitasking, jolloin tavoitteena on hyödyntää käytössä oleva aika mahdollisimman hyödyksi (Nordenger 2016, 127). Keskittymistä pidettiin toiminnan motiivina esimerkiksi silloin, kun haluttiin levottomille käsille tekemistä tai kun haluttiin keskittyä sisäistämään esimerkiksi luennon tai opetuksen sisältöä.

Kertomuksista vain yhdessä (n=1) kirjoitelmassa oli havaittavissa flow-tilan kaltaisia uppoutumisen kokemuksia. Kyseinen henkilö kuvaili kirjoitelmaansa, että hänen mukaansa television ”katselukokemus” täydentyy, kun siihen yhdistää käsitöiden tekemisen.

Virtaustilojen kokemukset koetaan usein miten juuri luovan tekemisen, kuten käsitöiden tekemisen aikana, mutta kuitenkin kyseisen kertomuksen kirjoittajan kohdalla tv:n katselu täydentää tätä flow-tilaa, jolloin keskittyminen on helppoa. (Huotilainen & Moisala 2018, 72; Csikszentmihalyi 2014, 137.)

Keskittymishäiriöt

Kolme henkilöä (n=3), Maia, Asterope ja Izabela, kirjoitti kertomuksissaan keskittymisvaikeuksistaan ja kuvaili niitä keskittymishäiriö -käsitettä käyttäen. On kuitenkin tässä kohtaa hyvä muistaa, että kenelläkään näistä kolmesta henkilöstä ei ole kyseistä vaikeutta diagnosoitu virallisesti, vaan kyse on heidän omasta näkemyksestään.

Maia kirjoitti kertomuksessaan, että hänellä on diagnosoitu lukivaikeus, jonka takia hän ei esimerkiksi lue fyysisiä kirjoja. Hänen mukaansa käsitöiden avulla hänen on parempi olla läsnä tilanteissa, joissa vaaditaan keskittymistä. Maia epäilee kuitenkin, että hänellä voisi olla myös jokin muu oppimisvaikeus tai keskittymishäiriö. Uusi diagnoosi voisi selittää sitä, miksi hänen on vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja miksi erilaisissa tilanteissa on vaikea pysyä läsnä ilman, että ajatukset lähtevät harhailemaan sivuraiteille. Maia oli myös kertomusten kirjoittajista ainoa henkilö, joka mainitsi, että hänellä on oppimisvaikeus.

Asteropen epäilyjä omista keskittymisongelmistaan voidaan pitää jollakin tapaa todenmukaisina, sillä kuten hän kertomuksessaan kirjoittaa, hän on pätevyydeltään koulutoimenjohtaja, luokanopettaja ja myös aineenopettaja. Näin ollen voitaisiin olettaa, että hänellä on jonkin verran käytännön kokemusta ja pedagogista tietoa erilaisista keskittymishäiriöistä. Kokemiensa keskittymisongelmien takia hän juuri haluaa kuljettaa mukanaan jotain käsityötä, jotta ajatukset erilaisissa tilanteissa pysyisivät kasassa.

Izabela on henkilöistä ainoa, joka käyttää keskittymisvaikeuksistaan virallista lääketieteellistä nimitystä eli ADHD:tä. Voidaan näin ollen varovaisesti olettaa, että hän on ottanut keskittymishäiriöistä ja niiden ilmenemisistä aikaisemmin jo selvää, koska hän nimittää vaikeuksiaan erityisesti ADHD nimellä. Kuten Maia ja Asterope myös Izabela kirjoittaa käsitöiden auttavan häntä keskittymään ja pysähtymään yhden asian esimerkiksi tv:n katselun ääreen. ADHD-diagnoosin saaneiden henkilöiden käyttäytymisessä tarkkaavaisuushäiriöt ilmenevät useilla eri elämän alueilla, joten Izabelan oma epävirallinen diagnoosi voisi hänen kohdallaan pitää paikkansa (Huotilainen & Moisala 2018, 8).

Kukaan kolmesta henkilöstä ei kuitenkaan kuvaile sen syvällisemmin keskittymisvaikeuksiaan tai tarkkaavaisuushäiriötään. Yhteinen mielipide sen sijaan on, että käsitöiden tekemisen avulla on helpompi olla läsnä, helpompi pysähtyä paikoilleen ja on helpompaa pitää ajatukset kasassa.

Käsityötekniikat

Seuraavasta taulukosta (Taulukko 2) voidaan todeta, kuinka monta erilaista käsityötekniikkaa mainittiin ja montako kertaa kyseiset tekniikat ovat ilmenneet henkilöiden kertomuksissa. Taulukkoon 2 on listattu pelkästään ne tekniikat, joista kertomusten kirjoittajat ovat kirjoittaneet keskittymisen yhteydessä. Koska henkilöiden kirjoitukset yleisistä käsityöharrastuksistaan eivät ole tämän tutkielman kannalta oleellista tietoa, niitä ei ole huomioitu taulukossa. Ennen yksittäisten tekniikoiden tarkastelua on hyvä vielä muistaa, että kirjoittajien joukossa oli henkilöitä, jotka tekivät useita erilaisia käsitöitä parantaakseen keskittymistään ja henkilöitä, jotka tekivät vain yhden tyyppisiä käsitöitä.

Taulukko 2 Kertomuksissa keskittymisen yhteydessä esiintyvät käsityötekniikat

Käsityötekniikka	Montako kertaa esiintyi kertomuksissa
Neulonta	8
Virkkaus	2
Nyörihaarukka	1
Korutyöt	1
Makramee	1
Käpypitsi	1

Neulonta esiintyi kertomuksissa käsityötekniikoista eniten, eli kahdeksan kertaa (Taulukko 2). Luennoilla mukana kuljetettavan ”luentokutimen” tulee olla sopivan yksinkertainen, jotta sen tekeminen ei vaadi erikseen ohjeen seuraamista. Näin ollen neuletöiden mallien on oltava helposti muistettavia. Kertomusten kirjoittaneiden henkilöiden mukaan sopivia neuletöitä ovat esimerkiksi erilaiset sukat. Vaativat neulepinnat, kuten esimerkiksi pitsi- ja kirjoneuleet, olivat monen henkilön mielestä liian vaativia kodin ulkopuolella tehtäviksi. Kuitenkin yksi (n=1) kertomuksen kirjoittaneista henkilöistä kertoi neulovansa kodin ulkopuolella juuri pitsineuleita, kuten Haapsalu-huiveja, mutta hän kuitenkin huomautti, että kulloisenkin huivin kuvion on oltava silti helposti muistettava.

Neuletöiden yhteydessä kirjoitettiin myös siitä, että kodin ulkopuolella neulottaessa henkilöt valitsevat usein puiset-, kuten koivuiset tai bambuiset, tai muovisekoitteiset puikot. Kirjoittajien mukaan he tekevät näin, koska näiden puikkovalintojen avulla he voivat työskennellä ääneti, eivätkä näin ollen häiritse muita samassa tilassa olijoita puikkojensa kilkutuksella:

”Virkkausta vois toki harkita mukaankin, ja miksei kutomistakin, jos vaihtaisi puikot esim koivu- tai bambupuikkoihin, mutta metallisten puikkojen kilinä todennäköisesti sitten häiritsisi muita ja koen, että olisi epäkohteliasta niillä kutoa esim silloin, kun olen fyysisesti koululla :D ” – Merope, 43 vuotta

Kuten neuletöidenkin kohdalla, kertomukset kirjoittaneet henkilöt kuvailivat virkkaustöitään myös yksinkertaisiksi ja helpoiksi. Kuitenkin toinen virkkauksen maininneista henkilöistä kirjoitti, että hän harvemmin kuljettaa käsitöitään kodin ulkopuolelle, mutta virkkaustyön hän voisi harkita ottavansa joskus mukaansa.

Kertomuksista esiin nousseita yksittäisiä tekniikoita olivat nyörien teko, korujen valmistus, makramee -solmeilu ja käpyily (Taulukko 2). Näistä yksittäisistä tekniikoista ainoastaan makramee oli tekniikka, jota tehtiin pelkästään kotona. Nyöreilyä ja käpyilyä harrastavat henkilöt kirjoittivat kumpikin, että he valitsevat kyseisen tekniikan kahdesta syystä: helppo kuljettaa ja malli on helppo muistaa.

Vaikka henkilöiden käsityötekniikoiden valinnoissa olikin eroa, kertomuksista löytyi silti tälläkin osa-alueella yhdistäviä tekijöitä. Jokaisessa kirjoittelussa mainittiin tavalla tai toisella, että keskittymistä edistävän käsityön on oltava tekniikaltaan yksinkertainen ja työn mallin on oltava helppo. Vaikeammat ja paljon välineitä vaativat työt jätetään suosiolla kotiin ja kotona niitä tehdään niin, että niihin voi rauhassa keskittyä:

” Mieluiten teen helppoja käypitseejä kodinulkopuolisissa tilanteissa, joissa minun tarvitsee keskittyä, mutta vaativampien mallien tekemisen jätän suosiolla kotiin... Tärkeää on kuitenkin se, että tehtävän käsityön pitää olla malliltaan helposti muistettava.” – Maia, 72 vuotta

Kanssaolijoiden reaktiot

Muiden henkilöiden reaktioita kertomusten kirjoittaneiden henkilöiden käsitöiden tekemistä kohtaan on käsitelty ohimennen aineistossa esiin nousseiden muiden teemojen yhteydessä. Niitä tarkastellaan nyt kuitenkin tarkemmin, sillä kertomukset kirjoittaneet henkilöt ovat kohdanneet hyvin erilaisia reaktioita muilta henkilöiltä.

Kertomuksen kirjoittaneista henkilöistä kuusi (n=6) käsitteli muiden ihmisten reaktioita heidän käsillensä tekemistä kohtaan. He kirjoittivat kertomuksissaan myös siitä, miten eri tavoin he pyrkivät huomioimaan muut samassa tilassa olevat henkilöt, jos tekevät käsitöitä kodin ulkopuolella. Kirjoittajat esimerkiksi neulovat julkisissa tiloissa mieluummin puisilla puikoilla kuin metallipuikoilla, koska niillä neuloessa syntyy vähemmän ääntä.

Erilaisiin luentotilaisuuksiin liittyen henkilöt kirjoittivat, että heidän kokemustensa mukaan luennoitsijat hyväksyvät käsitöiden tekemisen luentojen aikana. Esimerkiksi neulominen on aiheuttanut joissakin luennoitsijoissa hieman paheksuvia katseita, mutta he ovat kuitenkin antaneet kertomusten henkilöiden jatkaa käsillä tekemistään. Eräs kertomuksen kirjoittaneista myös muisteli, että jo hänen opiskeluvuosinaan 90-luvulla olisi alettu puhua käsitöiden tekemisen positiivisista vaikutuksista luennoilla keskittymiseen, ja eräs toinen kirjoittaja muisteli neuloneensa yliopiston luennoilla jo 70-luvulla.

Kokousten ja koulutusten kohdalla muiden henkilöiden reaktiot käsillä tekemistä kohtaan ovat olleet pääsääntöisesti negatiivisia. Eräs kirjoittajista kertoi jättävänsä käsityöt suosiolla kotiin, koska ne todennäköisesti aiheuttaisivat muissa ärsytystä. Ne henkilöt (n=2), jotka olivat tuoneet käsityönsä koulutuksiin ja kokouksiin, olivat saaneet osakseen negatiivisia kommentteja niin järjestäjiltä kuin yksittäisiltä tilaisuuteen osallistujilta. Kummankin henkilön kohdalla tilaisuuksissa oli ollut osallistujia, joita käsitöiden tekeminen ei häirinnyt. Ulkopuoliset henkilöt olivat toisinaan myös puolustaneet käsitöiden tekijöiden käsillä tekemistä.

Kertomusten kirjoittajista Maia oli ainoa, joka toi kirjoitelmaansa esille sen, että pystyäkseen keskittymään olennaiseen, hän kysyy aina tilaisuuksien alussa voiko hän tehdä kyseisessä

tilassa käsitöitä. Voitaisiko näin ollen käsitöiden tekemiseen erilaisissa julkisissa tilaisuuksissa suhtautua positiivisemmin, jos käsillä tekijät pyytäisivät tilaisuuden järjestäjiltä erikseen luvan ja perustelisivat käsitöiden tekemistään paremmalla keskittymiskyvyllä?

5.4 Toistuvista teemoista johdetut tutkimustulokset

Tutkimuksen aineistosta esiin nousseita teemoja oli kaiken kaikkiaan kuusi kappaletta: tilanteet, joissa käsitöitä tehdään keskittymisen edistämiseksi, pandemia-aika, keskittyminen ja käsityöt, keskittymishäiriöt, käsityötekniikat ja kanssaliijoiden reaktiot. Nämä teemat on koottu seuraavaan kuvioon 3.



Kuvio 3 Toistuvista teemoista johdetut tulokset

Kertomuksissa käsiteltiin niin kotona kuin sen ulkopuolella tapahtuvia tekemisen tilanteita (Taulukko 1). Osa tilanteista oli luonteeltaan vapaampia, kuten kyläilyt ja kahvilassa käyminen, ja osa oli virallisempia, kuten kokoukset ja luennot. Mainituista tilanteista luentotilaisuudet esiintyivät aineistossa eniten (n=5). Käsitöiden tekemistä perusteltiin samaan tapaan kuin koulutusten ja kokousten kohdalla: pakottaa keskittymään, estää ajatuksia harhailemasta ja lisää jaksamista kuunnella esityksiä.

Pandemia-aika esiintyi aineiston kertomuksista neljässä (n=4). Aiheesta kirjoittaneet henkilöt toivat narratiiveissaan esille sen, että etätyöskentelyn myötä heidän on nyt mahdollista tehdä käsitöitä koulutusten ja kokousten aikana enemmän kuin fyysisissä tilanteissa. Kirjoittajien

mukaan käsitöitä tehdään etätöiden ja muiden vastaavien aikana, koska kotona on pakko keskittyä seuraamaan ja kuuntelemaan.

Narratiivien kirjoittajilla oli kaikilla (n=10) positiivisia näkemyksiä käsillä tekemisen vaikutuksista keskittymiseen. Kuitenkin yksi (n=1) henkilö toi kertomuksessaan esille sen, että toisinaan käsitöiden tekeminen haittaa keskittymistä. Vaikka kirjoittajilla oli positiivisia näkemyksiä käsillä tekemisen ja keskittymisen yhteydestä, oli käsitöiden tekemisellä erilaisissa tilanteissa taustalla kahdenlaisia motiiveja: keskittymisen parantaminen ja vapaa-ajan hyödyntäminen.

Keskittymisvaikeuksista ja -häiriöistä kirjoitettiin kolmessa (n=3) kertomuksessa. Henkilöillä ei kuitenkaan ollut aineistonkeruun aikaan virallista diagnoosia, joten kyse on heidän omasta näkemyksestään. Jokainen keskittymishäiriöistä kirjoittanut henkilö oli sitä mieltä, että käsitöiden avulla on helpompaa pysyä aloilla, helpompaa olla läsnä ja ajatusten kasassa pitäminen onnistuu paremmin.

Aineistossa esiintyi kaiken kaikkiaan kuusi erilaista käsityötekniikkaa, joita kirjoittajat tekivät keskittymisen yhteydessä (Taulukko 2). Henkilöiden joukossa oli heitä, jotka tekivät keskittymistä vaativissa tilanteissa vain yhdenlaisia käsitöitä ja heitä, jotka tekivät useammanlaisia käsitöitä. Tekniikoiden eroista huolimatta, niitä yhdistäviä tekijöitä oli löydettävissä kertomuksista; keskittymistä tukevan käsityön on oltava tekniikaltaan yksinkertainen ja työn mallin on oltava helposti muistettava.

Kanssaolijoiden reaktioista kirjoitti kuusi (n=6) henkilöä. Muiden henkilöiden reaktiot kirjoittajien käsillä tekemistä kohtaan olivat olleet sekä positiivisia että negatiivisia. Positiivisilla reaktioilla tarkoitettiin tilanteita, joissa käsitöiden tekeminen sallittiin ja negatiivisilla reaktioilla viitattiin ikäviin kommentteihin ja paheksuviin katseisiin. Kirjoittajat toivat kertomuksissaan myös esille sen, että he pyrkivät käsitöitä tehdessään huomioimaan muut samassa tilassa olevat henkilöt. He esimerkiksi vaihtavat sukkapuikot puisiin metallisten sijasta.

6 TULOSTEN JA TUTKIELMAN TARKASTELUA

6.1 Johtopäätökset

Jokaisella kertomuksen kirjoittaneella henkilöllä (n=10) oli myönteinen näkemys käsitöiden tekemisen positiivisesta vaikutuksesta yksilön keskittymisen kannalta. Heidän mukaansa käsillä tekeminen erilaisissa tilaisuuksissa ja tilanteissa auttaa seuraamista ja kuuntelemista sekä pitää ajatukset kasassa.

Kertomusten kirjoittaneista henkilöistä vain yksi (n=1) henkilö toi esille sen, että käsitöiden tekeminen on joissakin tilanteissa häirinnyt omaa keskittymistä. Näin ollen Nordengenin (2016) näkemystä siitä, ettemme voi keskittyä kahteen asiaan yhtä aikaa, tukee tämä yhden kirjoittajan näkemys (Nordengen 2016, 127–128). Voi hyvinkin olla mahdollista, että muutkin tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat olleet vastaavanlaisessa tilanteessa, mutta he eivät kuitenkaan päättäneet kirjoittaa siitä. Jos tutkielmani olisi toteutettu esimerkiksi haastattelemalla, olisin haastattelutilanteessa voinut esittää haastateltaville lisäkysymyksiä tähän liittyen.

Keskittymistä tukevien käsitöiden kirjo oli suhteellisen laaja: neulonta, virkkaus, nyöreily, korutyöt, makramee ja käpypitsien valmistus. Näitä tekniikoita tehtiin sekä kotona että muualla. Kodin ulkopuolella tehtäviä käsitöitä yhdisti kaksi asiaa: helposti kuljetettavissa ja malli/tekniikka on helposti muistettavissa. Kuten messussa neulovat naiset (Kirkko ja kaupunki 10.02.2017) myös tämän tutkielman aineiston henkilöt pyrkivät käsitöitä kodin ulkopuolella tehdessään huomioimaan muut samassa tilassa olevat vaihtamalla puikkonsa esimerkiksi puihin. Käsitöiden tekijät tekevät näin ollen kompromisseja niin oman kuin muiden viihtyvyyden eteen tehdessään käsitöitä julkisissa tiloissa ja tilaisuuksissa.

Henkilöiden kohtaamat reaktiot heidän käsillä tekemistään kohtaan vaihtelivat kertomuksissa; he olivat kohdanneet sekä positiivista että negatiivista suhtautumista. Kertomuksissa mainittiin myös tilanteista, joissa osa osallistujista hyväksyi käsitöiden tekemisen ja osa kommentoi tekemistä negatiivisesti. Positiivisia reaktioita voisi tulevaisuudessa lisätä se, että käsitöiden vaikutuksista keskittymiseen alettaisiin keskustelemaan enemmän ja ilmiöstä tehtäisiin lisätutkimuksia, koska mitä enemmän ilmiöllä on taustallaan tieteellisesti

todennettua tietoa sitä todennäköisemmin siihen voidaan suhtautua positiivisemmin. Jatkotutkimuksen aiheita esittelen tarkemmin luvussa 6.3.

Tutkielmani lopullisena johtopäätöksenä voidaan pitää sitä, että käsitöiden tekemisen ja keskittymisen välillä on olemassa yhteys. Tämä yhteys on kuitenkin monisyinen, jolloin se koostuu monista eri tekijöistä, kuten voidaan huomata tämän tutkimuksen aineiston pohjalta. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka teemme käsitöitä keskittyäksemme voi todellinen motivaatio tekemisen takana olla jokin muu. Tämän tutkielman tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta ne rakentavat kuvan tutkitusta ilmiöstä.

6.2 Pohdinta

Flow-tilan kaltaisista tuntemuksista kirjoitettiin vain yhdessä (n=1) kertomuksessa kuten aineiston esittelyn yhteydessä kävi ilmi. Osallistumiskutsussa ei käytetty kyseistä käsitettä, mutta olisiko sitä sittenkin kannattanut käyttää? Jos flow-tila käsitettä olisi käytetty kutsussa, kertomuksissa olisivat todennäköisemmin korostuneet monipuolisemmin kuvaukset syvällisestä keskittymisen tilasta, johon käsitöiden tekeminen yhdistyy. On myös oleellista pohtia, että voisiko flow-tilan kaltaista ilmiötä olla helpompi tarkastella esimerkiksi haastattelemalla, jolloin osallistujalle voidaan esittää tarkentavia kysymyksiä ilmiöstä. Jatkotutkimusten kannalta on hyödyllistä myös pohtia sitä, onko kyseinen käsite tutkimusten teoreettisten viitekehyksien kannalta sittenkään oleellinen.

Toisin kuin flow-tilan käsite, monisuorittamisen käsite on oleellisessa osassa tutkielmani viitekehyksessä aineiston tarkastelun perusteella. Osallistumiskutsussa henkilöitä pyydettiin kirjoittamaan kertomuksia käsitöiden tekemisestä keskittymistä tukevana välineenä. Kuitenkin aineiston analysointivaiheessa kävi ilmi, että henkilöillä oli kahdenlaisia motiiveja käsitöiden tekemisellä erilaisissa tilanteissa niin kotona kuin sen ulkopuolelle. Jos käsitöitä tehtiin kuuntelutilanteiden yhteydessä sillä ajatuksella, että se estää ajatuksia harhailemasta tai että se auttaa asioiden sisäistämisessä, oli tekemisen motiivina keskittyminen. Jos kyseessä kuitenkin oli ajatus hyödyntää kaikki mahdollinen aika käsillä tekemiseen, oli tekemisen motiivina multitasking.

Uutena käsitteenä teoreettiseen viitekehykseen voitaisiin lisätä koronapandemia. Kun tammikuussa 2020 aloitin tämän tutkielman kirjoittamista, todettiin Suomessa ensimmäinen COVID-19 -tartunta 28.1.2020 (YLE 29.1.2020). Kukaan ei ehkä vielä silloin osannut

odottaa, kuinka tämä kyseinen virus saa aikaiseksi maailmanlaajuisen pandemian. En myöskään osannut odottaa, että sen vaikutuksia näkyisi kertomuksissa (n=4). Etätyöskentely ja -opiskelumahdollisuus on ollut olemassa jo pitkään, mutta viimekeväisen (2020) pandemian myötä siitä tuli uusi normi monelle työssäkäyvälle ja opiskelijalle.

Osallistumiskutsussa ilmiötä ei käsitelty millään tavalla, joten sen ilmeneminen aineistossa on poikkeuksellista. Jos olisin tutkinut käsitöiden tekemisen vaikutuksia keskittymiseen kohdentamalla aineistoni pelkästään esimerkiksi korkeakouluopiskelijoihin, olisi pandemia-aika näkynyt kertomuksissa todennäköisesti laajemmassa mittakaavassa.

Luvussa 2.1 käsiteltiin tarkkaavaisuuden käsitteen yhteydessä hieman myös tarkkaavaisuushäiriöitä, kuten ADHD:tä ja ADD:ta. Tarkkaavaisuuden häiriöt eivät kuitenkaan päätyneet tutkielmani teoreettiseen viitekehykseen. Kuitenkin jatkotutkimuksia ajatellen niiden sisällyttäminen viitekehykseen voisi olla paikallaan, sillä niistä kirjoitettiin kuitenkin tämän tutkielman aineistosta kolmessa (n=3) kertomuksessa. Mutta, kuten luvussa 5.2 totean, kyseisten henkilöiden keskittymishäiriödiagnoosit olivat heidän itse itselleen diagnosoimia, eivätkä ne näin olleen pohjanneet lääketieteelliseen näyttöön.

Aineisto on ikähaitariltaan suhteellisen laaja pienestä koostaan (n=10) huolimatta, jolloin melkein jokainen ikäryhmä on jollakin tapaa edustettuna. Kertomuksissa ei ole kuitenkaan yhtäkään kirjoittajaa, joka olisi ollut iältään alle 30 vuotta tai yli 80 vuotta. Syitä siihen, miksi aineistossa ei ole edustettuna alle 30- tai yli 80-vuotiaita voi olla useita, kuten esimerkiksi seuraavat:

1. Osallistumiskutsu ei ole tavoittanut heitä.
2. Tutkielman aihe ei ole koskettanut heitä.
3. Osallistumiskutsu on ”hukkunut” muiden julkaisujen joukkoon.
4. Joulukuun kiireiden takia heillä ei ole ollut aikaa kirjoittaa kertomusta.

Näin ollen jatkoa ajatellen voisi olla hyvä harkita osallistumiskutsun julkaisemista esimerkiksi jossakin valtakunnallisessa aikakausi- tai sanomalehdessä, jolloin voitaisiin mahdollisesti tavoittaa yli 80-vuotiaat. Alle 30-vuotiaat henkilöt voitaisiin tavoittaa samaan tapaan julkaisemalla osallistumiskutsu jossakin lehdessä, mutta heidät voitaisiin tavoittaa myös esimerkiksi korkeakoulujen kautta. Opetus- ja kulttuuriministeriön korkeakoulu- ja tiedepolitiikan osaston julkaisun (2019) mukaan ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden opiskelijoiden mediaani-ikä oli 26 vuotta ja ylemmän tutkinnon suorittaneiden mediaani-ikä oli 28 vuotta. Näin ollen alle 30-vuotiaat aikuiset voitaisiin hyvinkin tavoittaa korkeakoulujen sähköpostilistojen avulla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 3).

Palataan vielä lopuksi luvun 3.2 tutkielmani tutkimusasetelman pariin (Kuvio 2). Kuten olen tässä luvussa todennut teoreettisen viitekehyksen käsitteistä, käsityöt, käsillä tekeminen, multitasking ja keskittyminen ilmenevät aineistossa hyvin. Uusina käsitteinä voitaisiin lisätä tarkkaavaisuushäiriöt, ja flow-tilan käsitteestä voitaisiin jatkotutkimuksissa luopua, jos tutkimusasetelma on samanlainen. Tutkielmani tutkimusasetelman mukaan näiden käsitteiden pohjalta voi syntyä kertomuksia, joissa käsitöiden tekemisellä on yhteys keskittymiseen. Mielestäni asetelmani on paikkansa pitävä, koska aineiston kertomuksissa esiintyvät teemat tukevat tutkielmani teoreettista viitekehystä ja tulokset rakentuvat sen pohjalta.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kun tarkastellaan minkä tahansa tutkimuksen luotettavuutta, ovat tarkastelun keskiössä tutkimuksen eettisyys, uskottavuus, luotettavuus ja puolueettomuus (Puusa & Juuti 2020, 175; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Tutkielman luotettavuutta aloitetaan tarkastelemaan ensimmäiseksi eettisyyden näkökulmasta.

Eettisyys

Vaikka laadullisen tutkimuksen eettisyyteen perehdyttiin jo luvussa 4.2. On silti perusteltua pohtia, kuinka hyvin tutkielmani on pystynyt saavuttamaan hyvät tutkimuseettiset käytänteet.

Aloitetaan eettisyyden tarkastelu perehtymällä tutkielman liitteistä löytyvään osallistumiskutsuun. Kutsusta voidaan huomata, että tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Lisäksi siinä on kerrottu mahdollisimman monipuolisesti ja kattavasti tutkimuksen toteuttamisesta ja tarkoituksista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155–156.)

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkimus on toteutettu eettisesti oikein, kun se ei tuota siihen osallistuville henkilöille henkistä tai fyysistä vahinkoa. On myös eettisesti oikein varmistaa jollakin keinoin, että tutkimukseen osallistuneet ovat sisäistäneet sen, mitä tutkimus koskee. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156.) Koska aineiston keruu toteutui sähköpostin välityksellä, ei osallistumistilanne tuottanut kirjoittajille vahinkoa. Kuten luvussa 5 totean, narratiiveja saapui kaiken kaikkiaan 11 kappaletta ja niistä 10 liittyi tutkittavaan aiheeseen. Koska vain yhdessä kertomuksessa kirjoitettiin ohi aiheen, voidaan olettaa, että muut henkilöt ovat ymmärtäneet, mitä tutkimus käsittelee. Jos tutkimus olisi toteutettu esimerkiksi

haastattelemalla, osallistujilta olisi voitu haastattelukysymysten avulla varmistaa, että he ovat ymmärtäneet tutkimuksen tarkoitusperän.

Tutkielman luvussa 5 mainitaan, että jokainen kertomuksen kirjoittanut henkilö on nimetty uudelleen, jotta kirjoittajille on voitu taata anonymiteetti. Uudelleennimeämisellä olen pystynyt takaamaan sen, ettei tutkimustuloksia ei voida yhdistää narratiivien kirjoittajiin. Lisäksi tämän tutkimuksen digitaalista aineistoa on säilytetty salasanan takana, jolloin mikään ulkopuolinen taho ei ole kertomuksia päässyt tarkastelemaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156.)

Näiden toimenpiteiden puolesta voin todeta, että olen pitänyt osallistumiskutsussani kirjoittajille lupaamani lupaukset ja pyrkinyt suojelemaan kirjoittajien identiteettejä erilaisin toimenpitein. Tutkielmani täyttää hyvät tutkimuseettiset käytänteet.

Reliabiliteetti ja validiteetti

Koska tutkimuksen luotettavuutta ei pystytä laskemaan samaan tapaan kuin määrällisissä tutkimuksissa, laadullisen tutkimuksen kohdalla tutkimuksen luotettavuus ja uskottavuus ovat hyvin pitkälti tutkijan oman näytön ja arvioinnin varassa. Tutkimuksen luotettavuudesta käytetään niin laadullisessa kuin määrällisessä tutkimuksessa käsiteitä *reliabiliteetti* ja *validiteetti*. (Kananen 2014, 259.) Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset ovat toistettavissa, eikä tutkimus anna sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen reliabiliteetti voidaan todentaa esimerkiksi silloin, kun aineiston analysoi kaksi henkilöä ja molemmat päätyvät samaan lopputulokseen tai, jos tutkimus toteutetaan toiseen kertaan ja saadaan samanlaisia tuloksia kuin ensimmäisellä kerralla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160; Hirsijärvi ym. 2009, 231; Aaltio & Puusa 2020, 180.) Koska olen toteuttanut tutkielmani yksin, jää tutkimukseni aineiston reliabiliteetti oman tulkintani varaan. Tutkimukseni reliabiliteettia parantaisi se, jos tutkimus toteutettaisiin uudelleen ja aineiston kertomukset olisivat sisällöltään samanlaisia kuin mitä tämän tutkimuksen kirjoitelmat ovat olleet. Tutkielmani tulokset voitaisiin näin ollen todeta pysyviksi.

Validiteetilla tarkoitetaan sen sijaan sitä, onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia ja sitä, että saadut tulokset vastaavat tutkittua ilmiötä myös käytännössä (Kananen 2014, 262; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160; Aaltio & Puusa 2020, 179). Validiteetti-käsitteellä voidaan viitata myös tutkimuksen ulkoiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimustuloksia voidaan yleistää koskemaan esimerkiksi erilaisia

tilanteita ja henkilöitä. (Aaltio & Puusa 2020, 179.) Kuten reliabiliteetin kohdalla, myös tämän tutkielman hyvän validiteetin täytyminen jää minun oman tulkintani varaan. Voidaan ajatella, että käsillä oleva tutkimus on tutkinut sitä mitä sen on ollut tarkoitus, jos esimerkiksi tarkastellaan aineiston saturaatiota. Vaikkakin aineiston koko on hyvin pieni (n=11), eikä tuloksia voida näin ollen yleistää, on kertomuksista havaittavissa toistuvuutta. Aineiston saturaation esimerkkinä voidaan esimerkiksi pitää sitä, kuinka luennot – sekä lähikontaktissa että etänä pidetyt – esiintyivät yhteensä kahdeksan kertaa (n=8) ja kuinka yksittäisistä käsityötekniikoista neulonta esiintyi kertomuksissa eniten (n=8).

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös valitun tutkimustyyppin mukaan. Tutkielmani kohdalla tutkimus painottui narratiivien tarkasteluun. Kun tutkimustyyppinä käytetään narratiivista tutkimusta, tulosten reliabiliteetti, validiteetti ja yleistettävyyttä eivät ole ensiarvoisessa asemassa. Sen sijaan on tärkeää ymmärtää, että kertomukset muokkaavat todellisuutta ja niissä näkyvät henkilöiden omat arvot, asenteet ja kulttuuri. Näiden asioiden tiedostaminen edistää sekä aineiston tulkintaa että lisää tutkielman yleistä luotettavuutta. (Aaltio & Puusa 2020, 187.) Näin ollen voidaan ajatella, että päätökseni esitellä jokainen tutkimukseeni osallistunut henkilö yksittäisenä tapauksena lisää tutkielmani validiteettia.

Puolueettomuus

Myös tutkijan *puolueettomuus* on aihe, jota on hyvä tarkastella pohdittaessa tutkimuksen luotettavuutta. Puolueettomuudella tarkoitetaan yleisesti ottaen toimintaa, jossa esimerkiksi joku henkilö ei asetu kiistassa kummankaan osapuolen puolelle. Kuitenkin tieteellisen tutkimuksen piirissä puolueettomuudella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkija pitäytyy tutkijan roolissaan esimerkiksi aineiston keruussa ja analysoinnissa. Esimerkiksi observoinnissa observoija ei saa antaa omien poliittisten asenteiden vaikuttaa havainnoiteihinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.)

Asemaani puolueettomana tutkijana on edesauttanut se, että aineiston keruu toteutui sähköpostin välityksellä, eikä esimerkiksi kertomukset kirjoittaneiden henkilöiden ulkonäkö vaikuttanut niiden käsittelyyn. Otin myös tavoitteekseni jo ennen narratiivien sisällönanalyysia pitäytyä tutkijana puolueettomassa asemassa ja jättää omien päätelmieni esittelemisen vasta johtopäätösten ja pohdinnan puolelle. Pysin toimimaan näin, jotta tutkimuksen lukijoiden on mahdollista muodostaa aineistosta omia päätelmiä ja, jotta aineisto

on totuudenmukainen. Puolueettomana pysymistä helpotti myös se, että muutin henkilöiden nimet jo ennen sisällönanalyysia, jolloin en enää analysointivaiheessa käyttänyt heistä heidän oikeita etunimiään. Kertomusten kirjoittajista muodostui itselleni tällä tavalla helpommin tuntemattomia yksilöitä.

6.4 Ideoita jatkotutkimuksiin

Koska tutkielmani ilmiöstä ei ole olemassa vastaava aikaisempaa tutkimusta, toimi tutkielmani näin ollen kyseiseen ilmiöön perehtyvänä esitutkimuksena. Tulevaisuudessa käsitöiden ja keskittymisen yhteyttä voitaisiin tutkia useammastakin näkökulmasta.

Ilmiötä voitaisiin tutkia esimerkiksi keskittymällä tiettyyn ihmisryhmään, kuten opiskelijoihin, haastatteleamalla heitä siitä, että tekevätkö he käsitöitä luennoilla keskittyäkseen paremmin vai tekevätkö he niitä kuluttaakseen aikaansa. Lisäksi aihetta voitaisiin lähestyä opiskelijoiden näkökulmasta tutkimalla vaikuttaako luentojen ja kontaktiopetuksen aikana tapahtuva keskittyminen heidän oppimistuloksiinsa, kuten myös Autti (2018) on ehdottanut omassa pro gradu -tutkielmassaan (Autti 2018, 81).

Oppimisen näkökulmasta ilmiötä voitaisiin tarkastella esimerkiksi perehtymällä siihen, onko käsitöiden tekemisellä ja keskittymisellä yhteyttä johonkin oppimistyyliin. Jos käsitöitä keskittymisen välineenä tekevien, esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden, joukossa korostuisi jokin tietty oppimistyyli, voitaisiin tätä tietoa hyödyntää, vaikka peruskoulu- ja lukioikäisten opetuksessa. Tietyn oppimistyylin omaaville lapsille ja nuorille voitaisiin tarjota mahdollisuutta yhdistää käsillä tekemistä perinteisiin lukuaineisiin. Myös tätä mahdollisuutta voitaisiin tutkia perehtymällä siihen, miten kyseisen oppimistyylin oppilaiden oppimistulokset muuttuivat sen jälkeen, kun heille olisi tarjottu pienimuotoisten käsitöiden tekemistä oppitunneilla.

Tutkielmani tavoitteena oli muodostaa mahdollisimman monipuolinen aineisto, jossa olisi edustettuna eri-ikäisiä henkilöitä ja, jossa olisi sekä naisia että miehiä. Aineistoni koostui lopulta naishenkilöistä ja miesten näkökulma ilmiöstä jäi selvittämättä. Näin ollen yhtenä jatkotutkimuksen aiheena voisi olla selvittää isommalla otoksella kokevatko kummatkin sukupuolet, että käsitöiden tekeminen auttaa heitä keskittymään. Jotta tästä saataisiin yleistettäviä tuloksia, tulisi osallistujia olla yli 100 ja tutkimus tulisi toteuttaa määrällisin menetelmin, esimerkiksi kyselylomakkeita hyödyntäen.

Suomen käsityön museo, Taitoliitto ja Itä-Suomen Yliopisto aloittivat viime keväänä (2020) tallentamaan koronapandemian aikaisia käsityökokemuksia (Taitoliitto 24.4.2020; Länsi-Savo 21.6.2020). Näin ollen tämänhetkinen maailmanlaajuinen pandemia-aika tarjoaisi käsitöiden ja keskittymisen välisen yhteyden jatkotutkimukselle oman näkökulmansa. Käsitöiden ja keskittymisen yhdistelmää voitaisiin lähestyä esimerkiksi kansainvälisellä kyselytutkimuksella, jolla kartoitettaisiin sitä, ovatko henkilöt huomanneet käsillä tekemisen vaikuttavan heidän keskittymiseensä etätöiden ja -opintojen aikana. Pandemia-aika on nimittäin lisännyt kaikenlaista käsillä tekemistä niin Suomessa kuin ulkomailla, jopa niin paljon, että tietyn kokoiset pyöröpuikot loppuivat tammikuun (2021) aikana hetkellisesti käsityöliikkeistä (YLE 4.5.2020; YLE 23.1.2021).

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.
- Andrade, J. (2009). “What does doodling do?” *Applied Cognitive Psychology*, 24 (1), 100–106. <http://pignottia.faculty.mjc.edu/math134/homework/doodlingCaseStudy.pdf> (Viitattu 19.1.2020)
- Anttila, P. (1983). *Prosessi vai produkti? Tutkimus käsityön asenteista ja arvopäämääristä*. Helsinki: Kouluhallitus.
- Anttila, P. (1996). *Tutkimisen taito ja tiedon hankinta*. Helsinki: Akatiimi Oy.
- Autti, E. (2018). *Opiskelijat koukussa – Käsillä tekemisen vaikutus oppimiseen*. Kasvatustieteiden pro gradu – tutkielma, Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103842/1530178273.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Viitattu 22.3.21)
- Bühner, M., König, C. J., Pick, M. & Krumm, S. (2006). “Working memory dimensions as differential predictors of the speed and error aspect of multitasking performance”. *Human Performance*, 19(3), 253–275. https://www-tandfonline-com.ezproxy.utu.fi/doi/pdf/10.1207/s15327043hup1903_4?needAccess=true (Viitattu 4.4.2020)
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. (2007). *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2018. *Research Methods in Education*. Eight edition. London: Routledge Print. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.utu.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmx1YmtfXzE2MTQ2MzRfX0FO0?sid=ee1ce88f-cafc-4493-b90c-ed3df0309f69%40sdc-v-sessmgr03&vid=0&format=EB&rid=1> (Viitattu 15.8.2020)
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer Netherlands. <https://link-springer-com.ezproxy.utu.fi/book/10.1007%2F978-94-017-9088-8> (Viitattu 2.4.2020)
- Elhaimer, A. (2020). “Yhdessä neulominen koukuttaa – Käsityönaiset jalkautuivat somesta liveen, ja nyt he kutovat kahviloissa ja kapakoissa.” YLE 1.2.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-11158859> (Viitattu 22.3.2021)

- Erkkilä, R. (2008). Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. 2008. Kokemuksen tutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Hendry, P. M. (2009). "Narrative as Inquiry". *The Journal of Educational Research* 103(2), 72–80.
https://search-proquest-com.ezproxy.utu.fi/docview/746816094?rfr_id=info%3Axri%2Fsid%3Aprimo
 (Viitattu 27.4.2020)
- Hesslinger, B., Thiel, T., Tebartz van Elst, L., Henning, J. & Elbert, D. (2001). "Attention-deficit disorder in adults with or without hyperactivity: where is the difference? A study in humans using short echo 1H-magnetic resonance spectroscopy". *Neuroscience letters* 304(1), 117–119.
<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.utu.fi/science/article/pii/S030439400101730X?via%3Dihub> (Viitattu 6.3.2021)
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huotilainen, M. (2019). Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Huotilainen, M. & Perttula, L. (2017). Tunne aivosi. Helsinki: Otava.
- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018). Keskittymiskyvyn elvytysopas. Jyväskylä: Tuumakustannus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Johdanto – Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.
- Kajander, R. (2020). "Suomen ensimmäinen koronavirustartunta varmistui, THL: Tapaus valitettava, mutta ei odottamaton – Yle seurasi hetki hetkeltä." YLE 29.1.2020
<https://yle.fi/uutiset/3-11181717> (Viitattu 25.2.21)
- Kananen, J. (2010). Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, liiketoiminta ja palvelut – yksikkö.
- Kananen, J. (2014). Verkkotutkimus opinnäytetyönä – laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kerttula, S. (2020). "Tiedätkö, mitä Matti Vanhanen puuhaa eduskunnan istuntosalissa, kun muut puhuvat? Kuvat kertovat." *Iltasanomat* 2.3.2020.
<https://www.is.fi/viihde/art-2000006425212.html> (Viitattu 3.3.2020)

- Kettunen, A. (2020). ”Salavirkkausta ja uusia taitoja - Korona-ajan kokemuksia kerätään tulevien sukupolvien ihmeteltäviksi.” Länsi.Savo 21.6.2020
<https://lansi-savo.fi/uutiset/kotimaa/df780b62-f316-4b03-ab67-298251abd8a2>
 (Viitattu 17.2.21)
- Koskela, K. (2017). ”Messussa neulovia naisia paheksutaan – näin kapinalliset vastaavat.” Kirkko ja kaupunki 10.2.2017.
<https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/messun-mittainen-neulomishetki#ff6d1c82>
 (Viitattu 22.1.2020)
- Kouhia, A. (2016). Unraveling the meanings of the textile hobby crafts. Väitöskirja, Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta, opettajankoulutuslaitos.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/167969/Unraveli.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Viitattu 27.4.2020)
- König, C. J. & Waller, M. J. (2010). ”Time for reflection: A critical examination of polychronity”. *Human Performance*, 23(2), 173–190.
<https://www.tandfonline-com.ezproxy.utu.fi/doi/pdf/10.1080/08959281003621703?needAccess=true>
 (Viitattu 4.4.2020)
- Ihatsu, A.-M. (2006). Käsityö – uusiutuva luonnonvara. Teoksessa Kaukinen, L. & Collanus, M. 2006. Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina: Akatiimi.
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. (2008). Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. E. 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Laukkanen, E. (2017). ”Äidilläni on jotain minun tekemääni mukana taivasmatkalla’ – kolme tarinaa villasukista ja surusta”. *Kodin Kuvalehti* 18.11.2017.
<https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/ihmiset/aidilla-jotain-minun-tekemaani-mukana-taivasmatkalla-kolme-tarinaa> (Viitattu 22.1.2020)
- Lepistö, J. & Lindfors, E. (2015). ”From Gender-segregated Subjects to Multi-material Craft: Craft Student Teachers’ Views on the Future of the Craft Subject.” *FORMakademisk* 8(3), 1–20.
<https://journals.hioa.no/index.php/formakademisk/article/view/1313/1440>
 (Viitattu 3.5.2020)

- Mantu, E. (2019). ”Aivot laulavat riemusta, kun teet käsitöitä.” YLE 27.12.2019.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/12/27/hyva-sina-joka-neulot-nikkaroit-tai-askartelet-kasityot-ovat-herkkua-aivoille> (Viitattu 22.1.2020)
- Marttinen, V. (2021). ”Pyöröpuikot viedään nyt käsistä ja islantilaispaidat räiskyvät somessa – laulaja Harry Stylesin laukaisema neulontabuumi lähti koronan myötä täysin lapasesta.” YLE 23.1.2021.
<https://yle.fi/uutiset/3-11745879> (Viitattu 17.2.21)
- Niiranen, P. (2020). ”Kaikenlainen käsillä tekeminen kiinnostaa: korona on lisännyt käsityötarvikkeiden ja moottorisahojen kysyntää.” YLE 4.5.2020.
<https://yle.fi/uutiset/3-11332742> (Viitattu 17.2.21)
- Nordengen, K. (2016). Ainutlaatuiset aivot. Helsinki: Bazar.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, korkeakoulu- ja tiedepolitiikan osasto (2019). ”Tilannekuvaa korkeakoulutuksesta ja tutkimuksesta.”
<https://minedu.fi/documents/1410845/4154572/Korkeakoulujen+tilannekuvaraportti/7c8ab5b4-62ee-1dd6-57ee-4d040075e200> (Viitattu 4.3.2021)
- Paas, K. & Palojoki, P. (2019). ”Aims and challenges of handicraft and home economics education in Estonia.” *International Journal of Consumer Studies*, 43(3), 289–298.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301643/Paas_et_al_2019_International_Journal_of_Consumer_Studies.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Viitattu 3.3.2020)
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.
- Pöllänen, S. (2015). ”Elementst of Crafts that Enhance Well-Being: Textile Craft Makers’ Descriptions of Ther Leisure Activity”. *Journal Of Leisure Research*, 47(1), 58–78.
https://search-proquest-com.ezproxy.utu.fi/docview/1660769562?rfr_id=info%3Axri%2Fsid%3Aprimo (Viitattu 3.3.2020)
- Pöllänen, S. (2006). Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kaukinen, L. & Collanus, M. 2006. Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina: Akatiimi.
- Pöllänen, S. & Kröger, T. (2006). Kokonainen ja ositettu käsityö paradigmamaailmoina: näkökulmia ja tulevaisuudensuuntia. Teoksessa Kaukinen, L. & Collanus, M. 2006. Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina: Akatiimi.

- Pöllänen, S. & Voutilainen, L. (2018). "Crafting Well-Being: Meanings and Intentions of Stay-at-Home Mothers' Craft-Based Leisure Activity." *Leisure Sciences*, 40(6), 617–633.
<https://www-tandfonline-com.ezproxy.utu.fi/doi/pdf/10.1080/01490400.2017.1325801?needAccess=true>
 (Viitattu 29.7.2020)
- Pöllänen, S. H. & Weismann-Hanski, M. K. (2020). "Hand-made well-being: Textile crafts as a source of eudaimonic well-being." *Journal of Leisure Research*, 51(3), 348–365.
<https://search-proquest-com.ezproxy.utu.fi/docview/2417373295/fulltextPDF/5D8E76DCDED341BBPQ/1?accountid=14774> (Viitattu 29.7.2020)
- Risatti, H. (2007). *A theory of craft: function and aesthetic expression*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.
- Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (2019). *Lasten ja nuorten tutkimusetiikan muuttuvat kentät*. Teoksessa Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2019. *Tutkimuseettisistä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen – Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Salo, U-M. (2008). *Keskustelu, kertomukset ja performatiivisuus*. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. E. 2008. *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Seitamaa-Hakkarainen, P., Huotilainen, M., Mäkelä, M., Growth, C. & Hakkarainen, K. (2016). "How can neuroscience help understand design and craft activity? The promise of cognitive neuroscience in design studies." *Formakademisk*, 9(1), 1–16.
<https://journals.oslomet.no/index.php/formakademisk/article/view/1478/1576> (Viitattu 22.3.2021)
- Seitamaa-Hakkarainen, P., Laamanen, T.-K. Viitala, J. & Mäkelä, M. (2013). "Materiality and Emotions in Making." *Techne Series A*, 20(3), 5–19.
<https://journals.hioa.no/index.php/techneA/article/view/702/654> (Viitattu 17.1.2020)
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B. & Shernoff, E. S. (2003). "Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory." *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158–176.
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.utu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=32c69770-5b75-476c-a1ef-7ebecf151c95%40sdc-v-sessmgr02>
 (Viitattu 2.4.2020)

- Swing, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A. & Walsh, D. A. (2010). "Television and video game exposure and the development of attention problems." *Pediatrics*, 126(2), 214–221. <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/126/2/214.full.pdf> (Viitattu 17.1.2020)
- Syrjälä, L. (2018). Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R., Aarnos, E., Eskola, J., Hakala, J. T., Heikkinen, H. L. T., Kiviniemi, K., Lätti, J., Niikko, A., Perkkilä, P., Ropo, E., Saarela, M., Saloviita, T., Syrjälä, L., Wallin, A., Vastamäki, J., Vilkkä, H., Virtanen, S. & Åhlberg, M. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Taitoliitto (2020). "Kirjoita käsityötarinoita korona-ajalta" Taitoliitto 24.4.2020. [Ajankohtaista: Kirjoita käsityötarinoita korona-ajalta - Taitojärjestö](#) (Viitattu 23.3.2021)
- Vetoshkina, L. (2018). Anchoring craft: the object as an intercultural and intertemporal unifying factor. Väitöskirja, Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta Psykologian, oppimisen ja kommunikaation tohtoriohjelma. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/248730/ANCHORIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Viitattu 4.5.2020)

Liitteet

Liite 1. Osallistumiskutsu

Hei käsitöiden tekijä!

Kaipaatko käsillesi jotain tekemistä samalla, kun keskityt johonkin muuhun asiaan? Huomaatko tekeväsi käsitöitä esimerkiksi kokouksissa, ollessasi kahvilla ystäväsi kanssa tai elokuvaa katsellessasi?

Jos vastasit kyllä, voisit olla juuri sopiva henkilö osallistumaan Pro Gradu -tutkielmani informantiksi!

Olen Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen viidennen vuoden käsityöopettajaopiskelija ja Pro Gradu-tutkielmassani olen kiinnostunut tutkimaan käsitöitä keskittymistä tukevana toimintana ja erityisesti sinun näkemyksestäsi. Millaisia käsitöitä teet voidaksesi keskittyä paremmin? Teetkö käsitöitä muuallakin kuin kotona?

Tutkimusaineistoni tulevat olemaan käsitöitä keskittymisen välineenä käyttäviltä henkilöiltä saadut kertomukset – Tässä tarvitsen sinun apuasi! Jos koet aiheeni koskevan sinua, lähetäthän minulle kertomuksen omasta toiminnastasi, jossa kerrot käsitöiden tekemisestä ja niiden yhteydestä keskittymisesi lisääntymiseen. Mainitsethan kertomuksesi yhteydessä myös oman ikäsi ja sukupuolesi. Näitä käytetään aineiston analysoinnissa yhtenä mahdollisena taustamuuttujana tai yhdistävänä tekijänä.

Kertomuksesi voit lähettää joko sähköpostitse osoitteeseen emkajok@utu.fi tai paperisena kirjeenä (tästä aiheutuvia kuluja ei tulla korvaamaan kertomukset kirjeitse lähettävälle) seuraavaan osoitteeseen:

Emilia Jokela

████████████████████

████████████████████

Lähetäthän kertomuksesi 19.12.20 mennessä.

Lähetettyjä kertomuksia tullaan käsittelemään luottamuksellisesti, eikä tutkimuksessa käytettäviä kertomuksia voida yhdistää niiden lähettäjiin. Näin ollen kertomusten tunnistetiedot, kuten lähettäjän etu- ja sukunimi tullaan poistamaan ja tarvittaessa kirjoittajat

tullaan nimeämään uudelleen. Kerättyä aineistoa tullaan säilyttämään vuoden verran Pro Gradu -tutkielman jälkeen. Tämän jälkeen aineisto hävitetään. Kerättyjä kertomuksia ei tulla luovuttamaan ulkopuolisille tahoille ja olen ainoa henkilö, joka tulee niitä käsittelemään.

Jos sinulle tulee mieleen kysymyksiä tutkimukseeni liittyen, vastaan niihin mielelläni. Tutkimustani ohjaa dosentti Jaana Lepistö Turun yliopiston opettajankoulutuslaitokselta. Häneen voi myös tarvittaessa olla yhteydessä (jatele@utu.fi), mikäli haluat lisätietoja tutkimusprosessista.

Ystävällisin terveisin

Emilia Jokela

emkajok@utu.fi